MR.非处男

电吉他手的养成计划365日!

CONTENTS

前言 5

每日・练习

第 1 周 锻炼各手指的独立运动能力 6 …… CD TRACK 01
第 2 周 拨片上下弹奏的基本动作 8 …… CD TRACK 02
第 3 周 练习在所有琴弦上进行移动 10 …… CD TRACK 03
第 4 周 在琴弦上横向移动的机械练习 12 …… CD TRACK 04
第 5 周 常用的大调音阶把位 14 …… CD TRACK 05
第 6 周 击、勾弦特训！ 16 …… CD TRACK 06
第 7 周 大调音阶的七个把位 18 …… CD TRACK 07
第 8 周 手指独立性的训练 20 …… CD TRACK 08
第 9 周 拨片的跨弦演奏 22 …… CD TRACK 09
第 10 周 提升手指伸展能力的训练 24 …… CD TRACK 10
第 11 周 掌握各种制音 26 …… CD TRACK 11
第 12 周 流畅地 joint（连接） 28 …… CD TRACK 12
第 13 周 控制好音乐的动态 30 …… CD TRACK 13
第 14 周 小调五声音阶的基本把位 32 …… CD TRACK 14
第 15 周 在各种把位上弹奏小调五声音阶 34 …… CD TRACK 15
第 16 周 推弦练习 36 …… CD TRACK 16
第 17 周 必杀技！“颤音”道场 38 …… CD TRACK 17
第 18 周 “推弦＋颤音”的王道乐句！ 40 …… CD TRACK 18
第 19 周 在各种调上弹奏小调五声音阶 42 …… CD TRACK 19
第 20 周 练习各式各样的推弦 44 …… CD TRACK 20
第 21 周 弹奏各种音符混杂的乐句 46 …… CD TRACK 21
第 22 周 注意突然蹦出的音符！节奏会混乱 48 …… CD TRACK 22
第 23 周 训练感知切分节奏 50 …… CD TRACK 23
第 24 周 灵活使用节拍器 52 …… CD TRACK 24
第 25 周 练习和弦的快速变换 54 …… CD TRACK 25
第 26 周 练习和弦的制音 56 …… CD TRACK 26

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

MR.非处男

内容简介

“怎样才能练好吉他？”面对这样的问题，笔者和所有吉他达人的的回答都是“必须每天弹”！

抱着“每天坚持，终成达人”的信念，笔者写成了这本按一年 365 天来指导吉他练习的教材。

教材以一周为单元，每周设定相应的练习主题，周一到周六每天都有四小节的简短乐句练习，周日为本周所练内容的复习课。

只要每天花 15 分钟，坚持用本书练习一年的时间，最后一定能具有连自己都会大吃一惊的吉他功力！

第 27 周 | 练习单音的制音 58 …… CD TRACK 27

第 28 周 | 学习弹奏变化的制音 60 …… CD TRACK 28

第 29 周 | 令人印象深刻的 chopper 技法！ 62 …… CD TRACK 29

第 30 周 | 内侧拨弦与外侧拨弦 64 …… CD TRACK 30

第 31 周 | 提升拨片的弹奏速度 66 …… CD TRACK 31

第 32 周 | 速弹特训周 68 …… CD TRACK 32

第 33 周 | 连奏技法 70 …… CD TRACK 33

第 34 周 | 多里安音阶与混合利底亚音阶 72 …… CD TRACK 34

第 35 周 | 在小调五声音阶中加入其他音符 74 …… CD TRACK 35

第 36 周 | 大调、小调五声音阶的区别使用 76 …… CD TRACK 36

第 37 周 | 弹奏 shuffle 节奏 78 …… CD TRACK 37

第 38 周 | 学会随机变化节奏 80 …… CD TRACK 38

第 39 周 | 布鲁斯音乐的基本伴奏型 82 …… CD TRACK 39

第 40 周 | 带休止符的切音 84 …… CD TRACK 40

第 41 周 | 泛音技巧 86 …… CD TRACK 41

第 42 周 | 提高拨片弹奏的精准度 88 …… CD TRACK 42

第 43 周 | 扫拨入门 90 …… CD TRACK 43

第 44 周 | 加入指弹的拨片弹奏 92 …… CD TRACK 44

第 45 周 | 弹奏各种各样的拍子 94 …… CD TRACK 45

第 46 周 | 学习爵士乐特有的各种节奏型 96 …… CD TRACK 46

第 47 周 | 挑战音阶的变换 98 …… CD TRACK 47

第 48 周 | 根据和弦来划分乐句 100 …… CD TRACK 48

第 49 周 | 爵士音阶 102 …… CD TRACK 49

第 50 周 | 使用八度音奏法的乐句 104 …… CD TRACK 50

第 51 周 | 流动的低音旋律 + Comping（即兴伴奏） 106 …… CD TRACK 51

第 52 周 | 爵士风格的吉他 solo 108 …… CD TRACK 52

第 365 天 写在最后的建议 110

教师用目录 111

MR.非处男

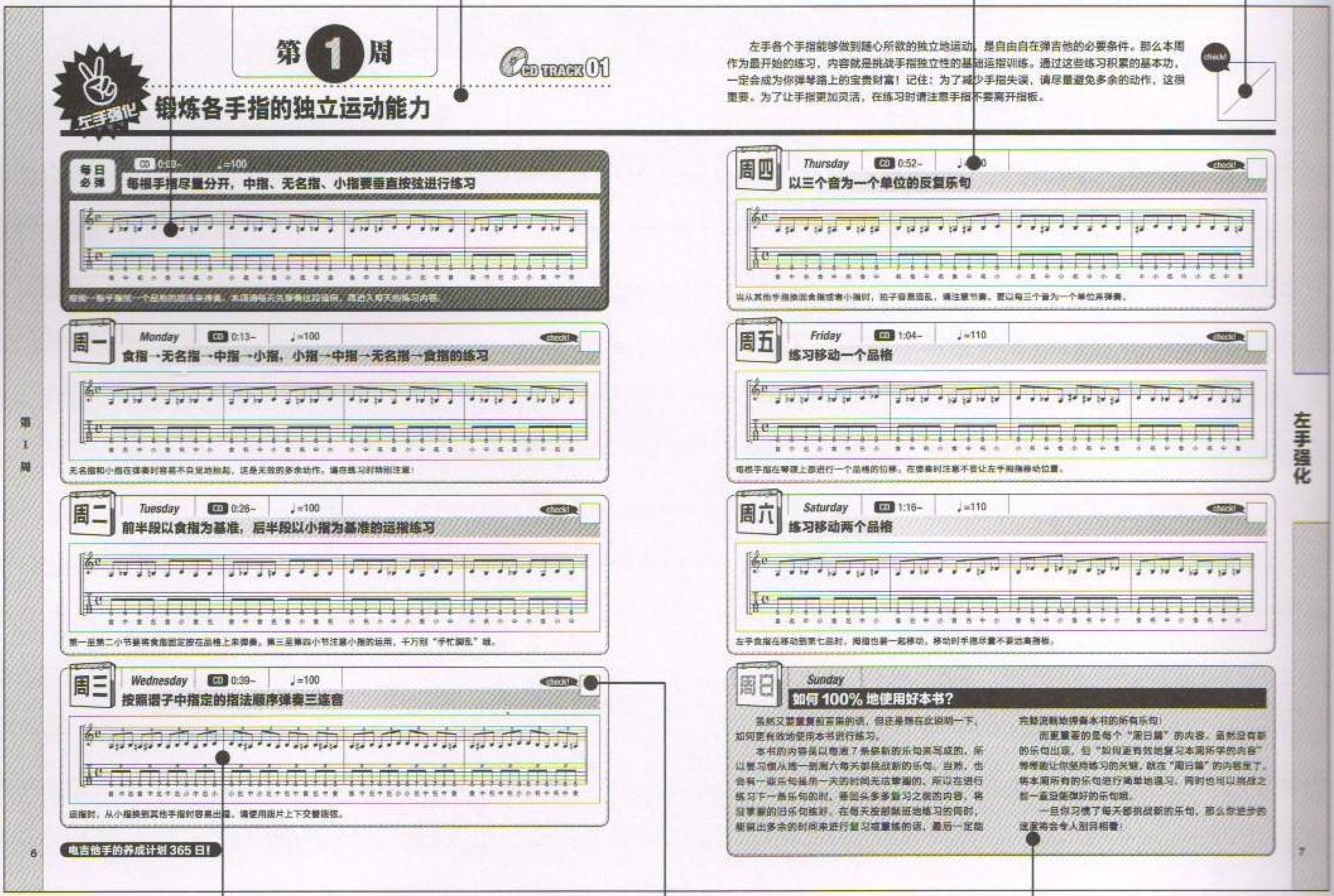
本书的使用方法

这是本周的练习主题。请阅读旁边的解说文字，然后在练习时注意保持目标性。

完成了一周的练习后，可以在此写下完成的日期。

这是一周最开始的“每日必弹”篇。请在开始每天的练习前，先弹奏这段谱例。

这是目标速度。因为设定得比 CD 示范中的弹奏速度要慢些，所以，如果可以的话，稍微加速点弹也 OK 哦。



这是当天要练习的谱例。请调整好你的生活习惯，为每天留出练习的时间来。记住，只有“坚持到底”才是成为高手的捷径。要想让练习更有效果，也可以将前几天弹过的谱例再多复习几遍。

别忘了，在每天练习完成后，在此打上勾！这样才能不忘记每天练习。

“周日篇”通常为复习课。可以通过阅读这里所写的内容，反思自己弹奏过程中的不足之处，然后再将整个一周的谱例复习一遍。

关于随书的 CD

书后附带的 CD，制作时是将每周的示范演奏做成一条音轨。所以 52 周，一共就收录了 52 条音轨，可以用来辅助整个一年年的练习。当谱例中的节奏复杂难懂时，或当不明白该以何种感觉弹奏时，相信它定能助你一臂之力！

MR.非处男

前言

如何才能保持弹吉他的兴趣？最重要的是要制定好一个相应的练习计划。人都是以1周为1个单位在生活着，52周就是1年。本书则依此规律，给每天设定一个练习谱例，这样一周就有七个谱例。相信经过52周的练习，1年后的你一定能做到适应各种风格的音乐了。

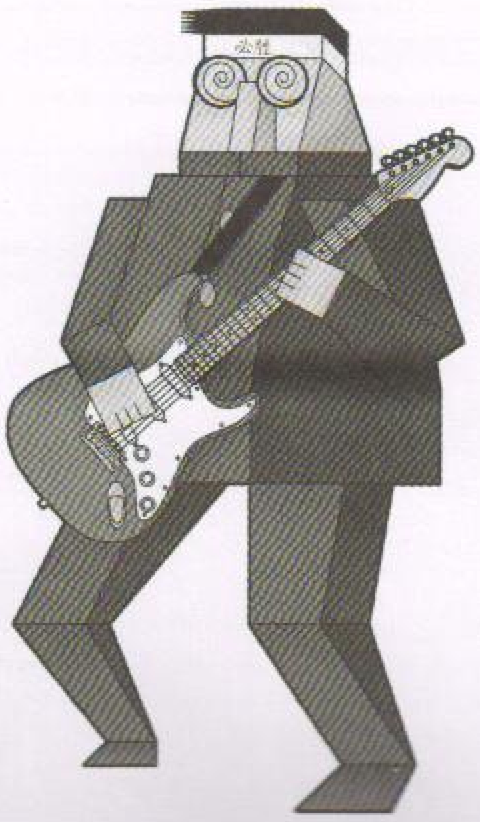
本书中的谱例从基础的运指练习，到切分音、摇滚吉他solo、爵士吉他solo再到音阶的变换，甚至chopper技巧等都会有所涉及。虽然也可以选择自己感兴趣的部分，自由地进行练习，但还是建议你能从头至尾地练完所有的谱例，这会给你带来极大的成就感哦。

因为练习的数量很大，所以附带的CD所收录的364条示范演奏中，连伴奏的背景音乐也是精心制作的，力图让你的练习过程不再枯燥无味。

在琴行的书籍柜台上，都会摆放着很多的吉他教材。但是我想，很多人把教材买回家后，照着书只练了一小会儿，就可能感觉到枯燥乏味，久而久之，自己也变成了“教材收藏家”了吧。

希望这本这52周的练习书，不会变成你的收藏，而能成为你1年后可以快乐弹琴的基础。祝你成功！奋斗吧！

宫胁俊郎



MR.非处男

第1周

CD TRACK 01

左手强化

锻炼各手指的独立运动能力

每日必弹 CD 0:00~ ♩=100

每根手指尽量分开，中指、无名指、小指要垂直按弦进行练习



按照一根手指按一个品格的顺序来弹奏。本周请每天先弹奏这段谱例，再进入每天的练习内容。

周一 *Monday* CD 0:13~ ♩=100

check! ☐

食指→无名指→中指→小指，小指→中指→无名指→食指的练习

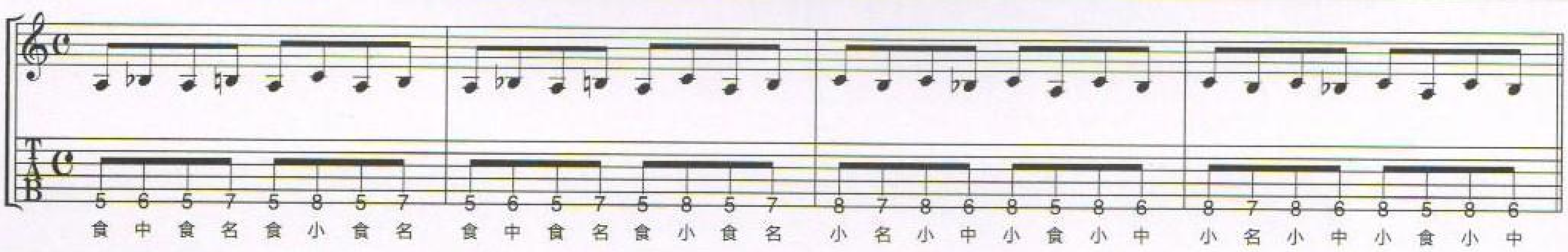


无名指和小指在弹奏时容易不自觉地抬起，这是无效的多余动作。请在练习时特别注意！

周二 *Tuesday* CD 0:26~ ♩=100

check! ☐

前半段以食指为基准，后半段以小指为基准的运指练习



第一至第二小节要将食指固定按在品格上来弹奏。第三至第四小节注意小指的运用，千万别“手忙脚乱”哦。

周三 *Wednesday* CD 0:39~ ♩=100

check! ☐

按照谱子中指定的指法顺序弹奏三连音



运指时，从小指换到其他手指时容易出错。请使用拨片上下交替拨弦。

MR.非处男

左手各个手指能够做到随心所欲的独立地运动，是自由自在弹吉他的必要条件。那么本周作为最开始的练习，内容就是挑战手指独立性的基础运指训练。通过这些练习积累的基本功，一定会成为你弹琴路上的宝贵财富！记住：为了减少手指失误，请尽量避免多余的动作，这很重要。为了让手指更加灵活，在练习时请注意手指不要离开指板。

check!

周四 Thursday　CD 0:52~　♩=110　check!

以三个音为一个单位的反复乐句



当从其他手指换回食指或者小指时，拍子容易混乱，请注意节奏。要以每三个音为一个单位来弹奏。

周五 Friday　CD 1:04~　♩=110　check!

练习移动一个品格



每根手指在琴颈上都进行一个品格的位移。在弹奏时注意不要让左手拇指移动位置。

周六 Saturday　CD 1:16~　♩=110　check!

练习移动两个品格



左手食指在移动到第七品时，拇指也要一起移动。移动时手指尽量不要远离指板。

周日 Sunday

如何 100% 地使用好本书？

虽然又要重复前言里的话，但还是想在此说明一下，如何更有效地使用本书进行练习。

本书的内容是以每周 7 条崭新的乐句来写成的，所以要习惯从周一到周六每天都挑战新的乐句。当然，也会有一些乐句是用一天的时间无法掌握的，所以在进行练习下一条乐句的时，要回头多多复习之前的内容，将没掌握的旧乐句练好。在每天按部就班地练习的同时，能留出多余的时间来进行复习或重练的话，最后一定能完整流畅地弹奏本书的所有乐句！

而更重要的是每个“周日篇”的内容。虽然没有新的乐句出现，但“如何更有效地复习本周所学的内容”等等能让你坚持练习的关键，就在“周日篇”的内容里了。将本周所有的乐句进行简单地温习，同时也可以挑战之前一直没能弹好的乐句哦。

一旦你习惯了每天都挑战新的乐句，那么你进步的速度将会令人刮目相看！

MR.非处男

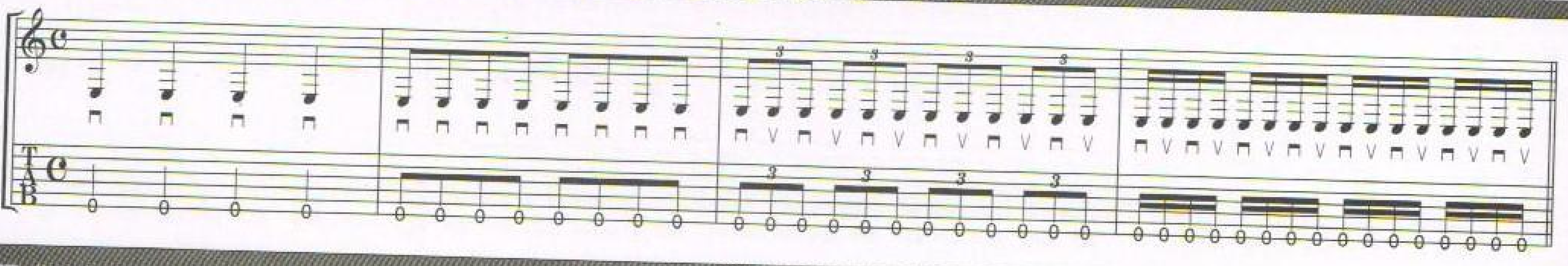
第2周

CD TRACK 02

右手强化 拨片上下弹奏的基本动作

每日必弹　CD 0:00~　♩=120

清楚地区分拨片下拨与上拨的练习



按照“四分音符→八分音符→三连音→十六分音符”的顺序弹奏。请严格遵守谱例中标注的拨片弹奏方向。

周一　Monday　CD 0:11~　♩=120

拨片上下交替拨弦弹奏分解和弦　check!



弹奏时左手按住C和弦。右手进行拨片的上下交替拨弦。

周二　Tuesday　CD 0:20~　♩=90

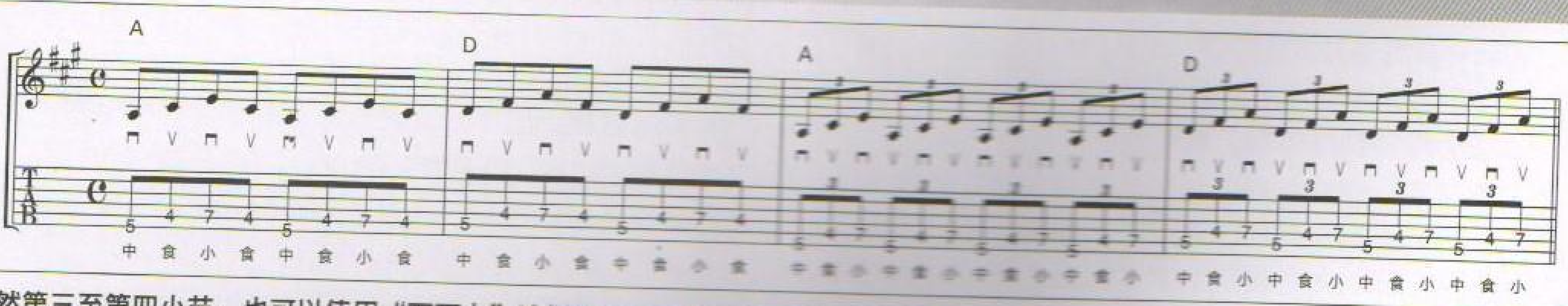
拨片上下交替拨弦弹奏三连音　check!



使用拨片上下交替拨弦弹奏三连音时，特别注意第一拍的拨片顺序是下上下，而到第二拍时则是上下上，这是很容易出错的地方。

周三　Wednesday　CD 0:35~　♩=110

拨片上下交替拨弦弹奏和弦组成音　check!



虽然第三至第四小节，也可以使用“下下上”这样的经济指法。但在这里请使用上下交替拨弦来弹奏。

MR.非处男

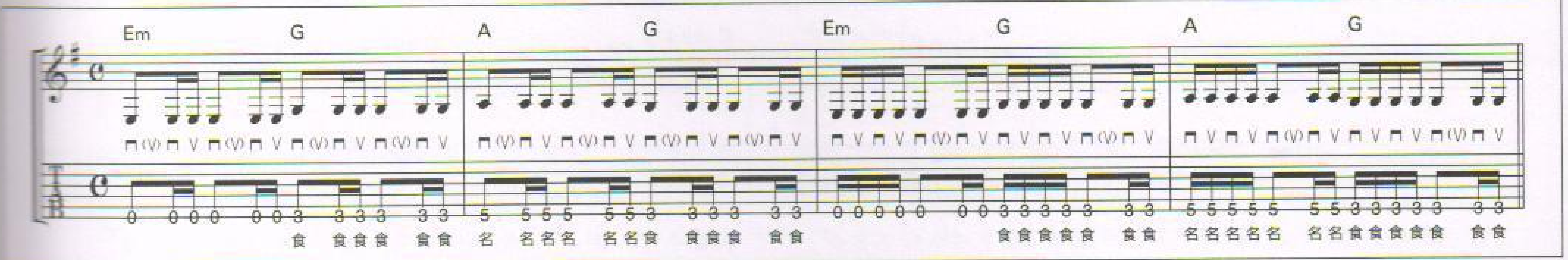
根据节奏使用拨片交替进行下拨和上拨的技法，叫做“交替拨弦”。在一些乐句中，为了保持拨片的上下交替顺序不变，有时拨片会在上拨或下拨时进行“空拨”（即做出拨弦的动作但不碰弦）。使用这种技法有助于保持弹奏时节奏的稳定性和音色的颗粒感。但缺点就是在拨片进行跨弦弹奏时，容易产生杂音。能做到根据乐句下意识地选择拨片弹法是最理想的，但本周还是先让我们通过上下弹奏来进行练习。

check!

周四 Thursday CD 0:47~ ♩=120

check!

使用空拨保持拨片上下交替的节奏



请注意谱例中指定的拨片方向！（V）表示拨片虽不碰弦，但仍然保持右手上下交替拨弦的节奏。

周五 Friday CD 0:58~ ♩=100

check!

在有很多切分音的乐句中保持拨片的上下交替



右手保持上下拨弦的运动，可以使乐句的节奏不容易混乱。请严格按照标注的指法弹奏，特别是要空拨的地方。

周六 Saturday CD 1:11~ ♩=100

check!

左手进行击弦时，使用拨片的空拨保持上下交替拨弦的弹奏顺序



因为这是一段很有节奏感的吉他 riff，所以使用上下交替拨弦的弹奏方法，更有利于保持音色的干净和节奏的稳定。

周日 Sunday

拨片的种类及特点

哪一种拨片才是最好的？哪一种拨片才是你最终所喜爱的？下面我们就从形状、硬度、材质等方面来介绍拨片的种类及其特点。希望你能找到适合你的、可以弹出想要的音色且容易使用的拨片。



MR.非处男

第3周

CD TRACK 03

左手强化

练习在所有琴弦上进行移动

每日必弹 | CD 0:00~ | ♩=80

使用所有手指在全部琴弦上进行移动的基础练习



拿起吉他，首先就要来弹奏这个！注意，在下行时运指顺序很容易混乱哦。

周一 *Monday* | CD 0:16~ | ♩=80

上行时：食指→无名指→中指→小指；下行时：小指→中指→无名指→食指

check! ☐



因为是日常生活中不太使用的运指顺序，所以需要时间来慢慢习惯！

周二 *Tuesday* | CD 0:31~ | ♩=80

上行时：食指→小指→中指→无名指；下行时：小指→食指→无名指→中指

check! ☐



所有谱例的练习要求都是相同的：注意左手手指在弹奏时，不要离开指板超过 1cm。

周三 *Wednesday* | CD 0:47~ | ♩=100

按三连音节奏在全部琴弦上进行机械练习

check! ☐



由于要以三连音节奏在每根弦上弹奏四个音符，所以节奏很容易乱哦。

MR.非处男

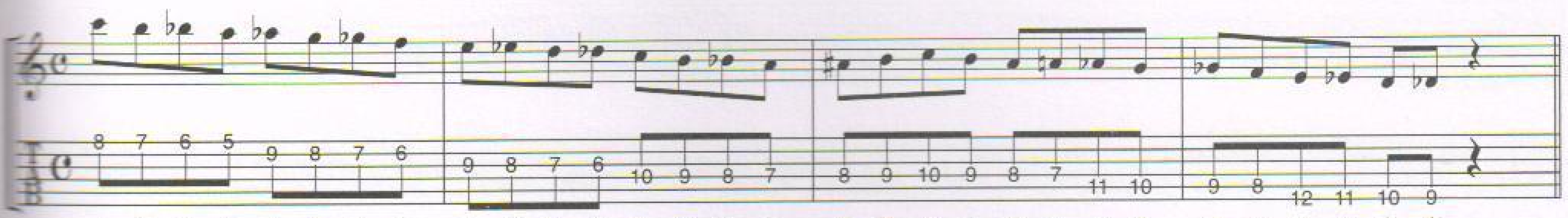
在全部琴弦和品格上流畅移动的练习，是每天开始练琴以前必须进行的热身运动。在这里举出的各个练习项目中，因为包含了手指按弦的顺序以及在琴弦上移动的指型等各式各样的变化。所以能更好地平衡左手的锻炼效果。每个练习只是一个例子，可以打乱顺序，在其他品格上用同样的指型来练习，还要尝试在不同的把位弹奏。不要一味“钻牛角尖”似地只在某一些品格上死磕哦。

check!

周四 Thursday CD 1:00~ ♩=110

check!

全部以半音为单位，进行下行的半音阶训练



只有从②弦到③弦的变换过程中不需要移动品格，所以注意不要移动手指位置。

周五 Friday CD 1:11~ ♩=100

check!

以 1.5 个全音为单位的“上行→下行”练习



全部是横跨 1.5 个全音（即小三度音程，三个品格）的距离的乐句。这些音符可以构成减七和弦。

周六 Saturday CD 1:24~ ♩=80

check!

在全部琴弦上进行弹奏，注意不要使音符重叠

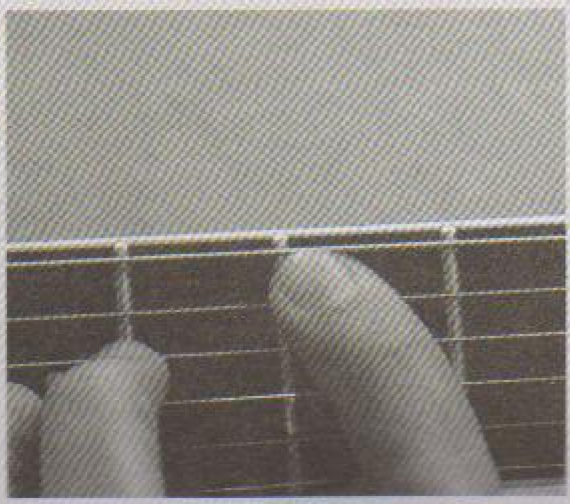


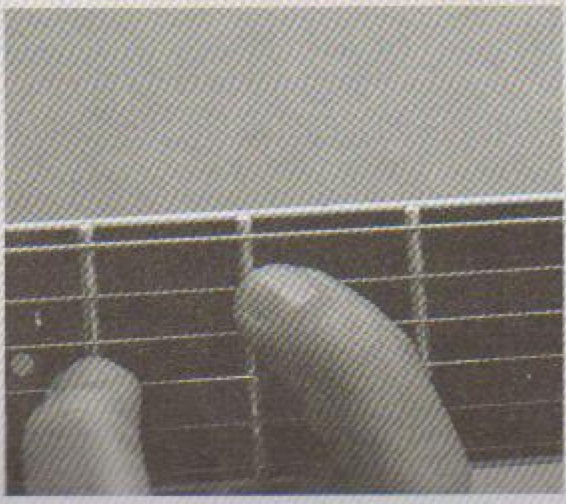
一根弦接着一根弦地弹奏，稍有失误就会使音符重叠到一块，所以要将音符之间的间隙空出来。请按节拍从慢速开始练。

周日 Sunday

使用食指的指尖为相邻的琴弦消音

左手的食指担负着为不需要弹奏的琴弦消音的重要作用。请仔细观察右图中食指按住⑤弦时的样子。指尖通过轻微触碰⑥弦来使其消音。这样在使用拨片演奏时，即使触碰到⑥弦也不会发出声音了。在其他弦上也是一样，通常使用食指的指尖来使相邻的琴弦消音。如果不掌握这种方法的话，就会很容易使一些本不应弹奏的琴弦发出杂乱的声音。所以请牢记，在弹奏所有乐句时，别忘了使用食指的指尖来进行消音。


照片 1：使用指尖来使⑥弦消音的例子


照片 2：⑥弦没有被消音的例子

MR.非处男

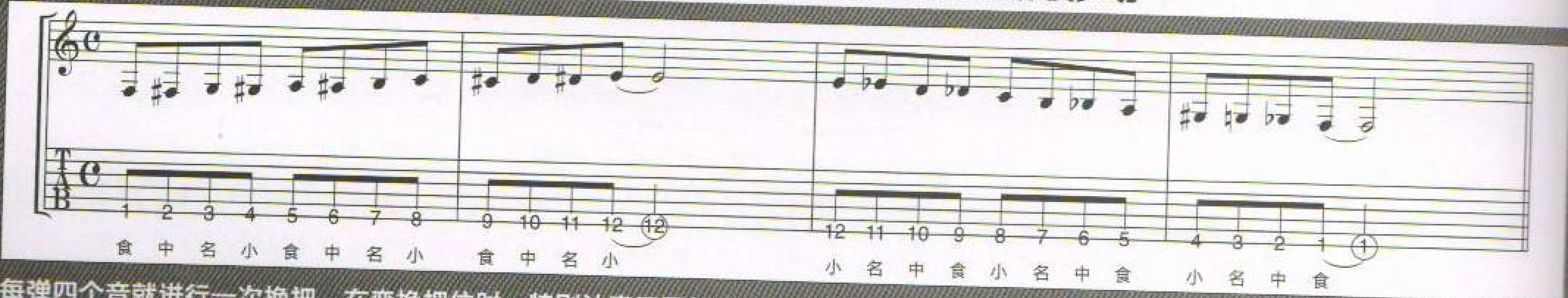
CD TRACK 0

左手强化

在琴弦上横向移动的机械练习

每日必弹　CD 0:00~　♩=90

在⑥弦上以半音为单位，进行音符上升与下降的横向移动



每弹四个音就进行一次换把。在变换把位时，特别注意不要使音符产生中断。

周一　*Monday*　CD 0:14~　♩=80　check!

不使用小指，弹奏三连音的横向移动



以半音为单位进行上升与下降的移动，要注意运指方法。不使用小指，弹奏三连音的横向移动。

周二　*Tuesday*　CD 0:30~　♩=80　check!

小指与食指的横向移动



这是打乱了小指与食指的顺序、并以半音为单位横移的乐句。在换时注意不要破坏了左手的手型。

周三　*Wednesday*　CD 0:46~　♩=110　check!

在②弦与③弦上，进行跨越两个品格的横向反复移动



这是音符间隔为一个全音（全音阶）的横向移动。由于使用了滑弦音，能得到很强的演奏效果。

MR.非处男

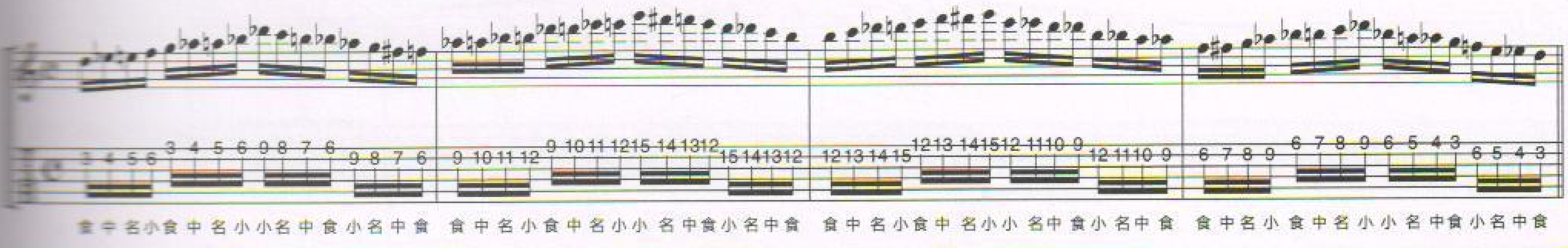
这是让手指能自由灵活地从低把位向高把位移动的练习。掌握了这种手指的横向移动，能使乐句的表现力有戏剧性的提升。本周登场的手指横向移动练习，包括了只移动一至两个品格和超过五个品格的大跨度移动等各种练习。要反复地进行练习，以减少按弦的失误。周日篇提到的手指横移的小窍门，也请熟读并加以练习。

check!

周四 Thursday CD 0:58~ ♩=80

check!

在①弦与②弦上，进行指板上行和下行的激烈横向移动

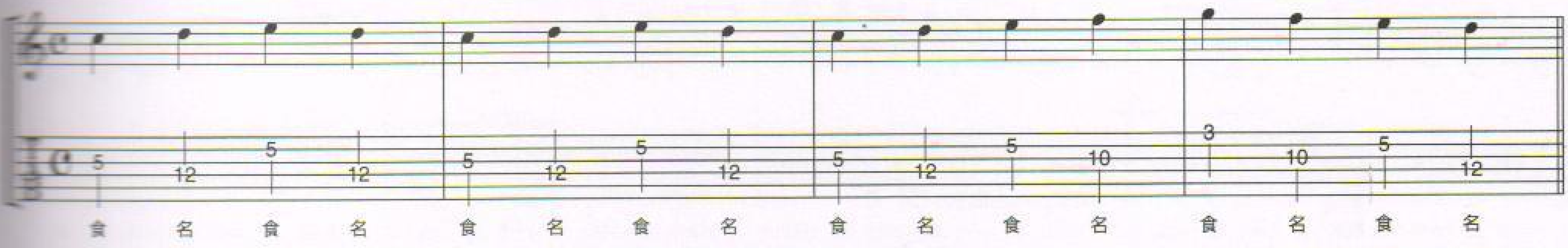


弹奏时先在脑中想好要移动的位置，然后再用手指来弹奏，这样可以减少失误的发生。

周五 Friday CD 1:13~ ♩=100

check!

虽然是很简单的音阶，但却是难度非常高的横向移动



因为在横向移动的同时带有自然的滑音效果，所以和普通的弹奏“哆、唻、咪、唻……”时的感觉很不一样。

周六 Saturday CD 1:26~ ♩=80

check!

在各弦上仅使用两根手指弹奏“哆咪咪”！令人吃惊的把位移动



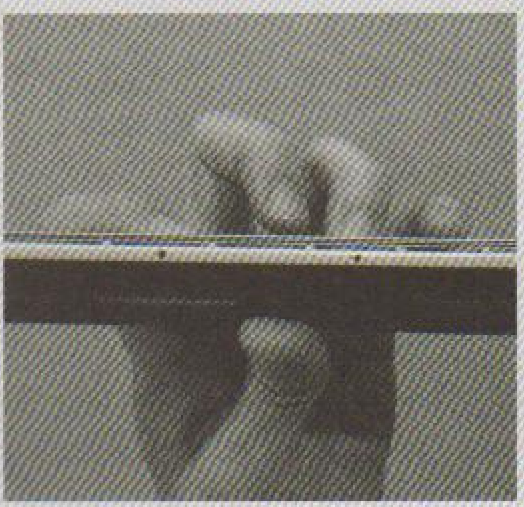
难度相当高，但的确是掌握横向移动的最佳练习。

周日 Sunday

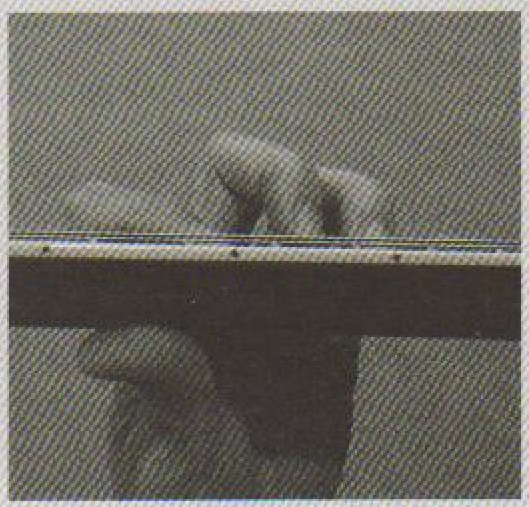
小规模的横向移动时，拇指应保持固定！

在弹奏跨度只有一至两个品格的横向移动时，如图所示，拇指保持固定的话，可以减少失误的发生。以拇指为基准，可以掌握任意把位的移动，能做到不看指板也能准确地进行横向移动。尤其是在一些现场演出时，对于要边看谱边弹奏非常有效。特别要注意的是保持左手的手型，需要移动时，手指伸展太过的话，会使左手手型被破坏，导致按弦失误。

所以在练习时请牢记：小规模的横向移动时，拇指要固定，并保持整个左手的手型。



照片 1：移动把位前。



照片 2：移动时保持拇指位置固定不动。

MR.非处男

CD TRACK 05

音阶练习 常用的大调音阶把位

每日必弹 CD 0:00~ ♩=90

弹奏带有开放音的“哆唻咪”



使用琴弦的开放音来弹奏“咪发嗦啦……”的基础练习。不管是电吉他、古典吉他还是民谣吉他，都要从这里开始。

周一 *Monday* CD 0:14~ ♩=90 check! ☐

在一个把位里，用固定的指法弹奏 C 大调音阶



7 品上用食指，8 品用中指，9 品用无名指，10 品用小指来弹奏。

周二 *Tuesday* CD 0:29~ ♩=90 check! ☐

在 a 小调五声音阶附近弹奏 C 大调音阶



在 a 小调五声音阶的⑥弦主音附近，弹奏 C 大调音阶（＝ a 小调音阶）

周三 *Wednesday* CD 0:42~ ♩=80 check! ☐

大调音阶的平行移动



从 C 大调音阶开始，按照每次升高半音的原则，向更高调的大调音阶移动。注意移动后保持手型不变。

MR.非处男

通常来说，吉他 solo 几乎都是使用某些音阶来编排的。本书用 1 年的时间，从大调自然音阶开始，会涉及弹奏各式各样的音阶，包括 altered（变属音阶）、全音阶等等爵士乐常用的音阶。但不管弹哪种音阶，都应该先掌握基础的 C 大调音阶。“A、B、C……”这样的音名，也能在练习音阶的过程中得以强化记忆。

check!

周四 Thursday　CD 0:58~　♩=90　check!

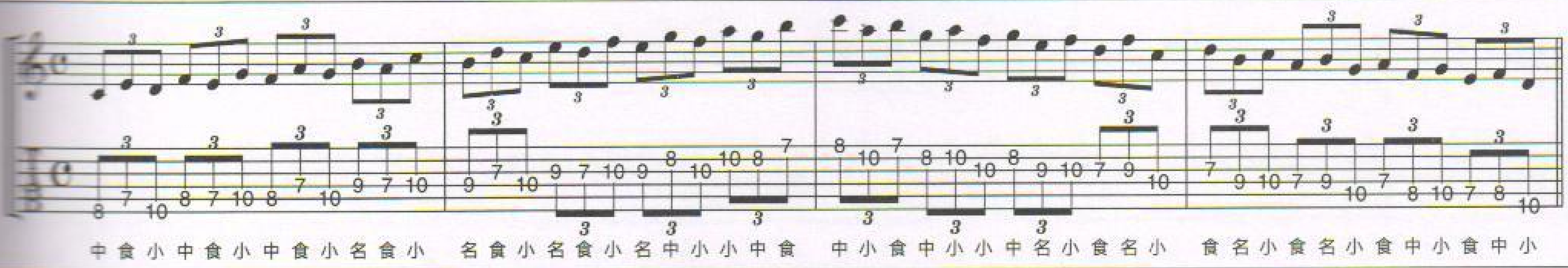
分布得很有规律、适合速弹的 C 大调音阶把位



在每根琴弦上弹奏三个音的练习乐句。

周五 Friday　CD 1:12~　♩=90　check!

按照“哆咪咪发咪嗦发啦……”来弹奏的形式



按照一定的规律来弹奏的音阶形式（音阶模进）。用三连音的节奏来弹奏是比较难的。

周六 Saturday　CD 1:27~　♩=70　check!

在各种位置弹奏“哆咪咪发嗦啦西”

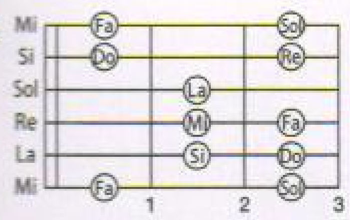


吉他指板上，同一个音却有很多的位置。通过这种练习的积累，即使是某根琴弦断掉时，也能应对自如了。

周日 Sunday

牢记大调音阶的把位!

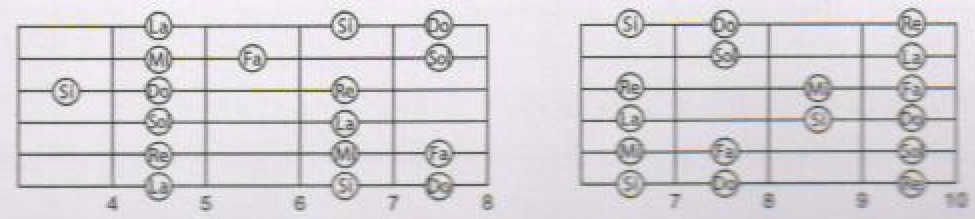
每天



周一



周二



周四



MR.非处男

第6周

CD TRACK 06

左手强化

击、勾弦特训！

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

练习每根手指的击、勾弦

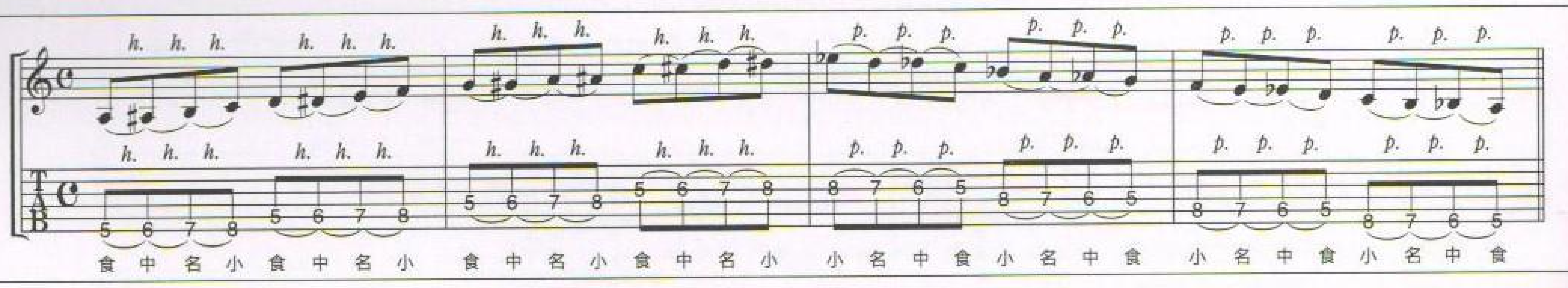


食指固定按住③弦的4品，中指、无名指、小指依次进行击、勾弦练习。只有最开始的音是使用拨片来弹奏的。

周一

Monday CD 0:13~ ♩=120 check!

在⑥弦至③弦之间移动，练习各手指的击、勾弦



在指板进行上下行时，小指换到食指按弦的地方，容易出现音量偏小的情况，所以练习时，击弦发出的声音也要以"与拨片弹奏出的音量同等"为目标。

周二

Tuesday CD 0:24~ ♩=110 check!

连续使用击勾弦技巧

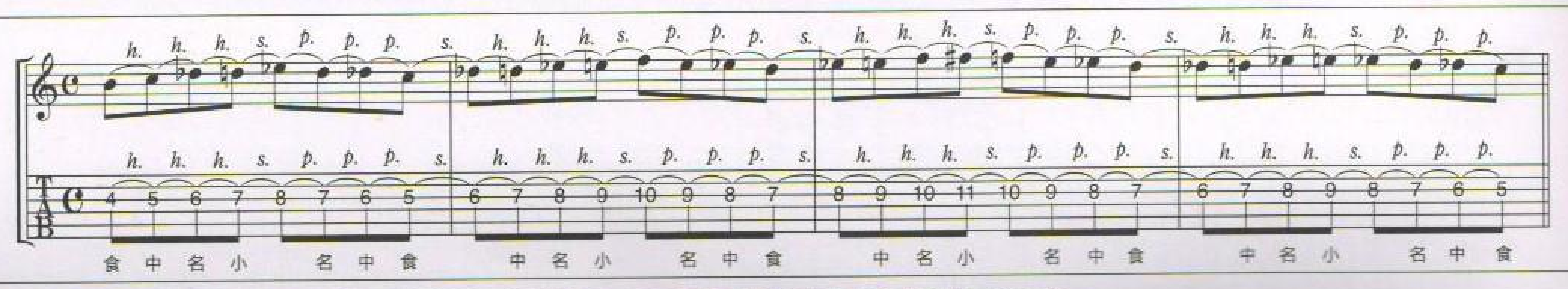


拨片在每小节只使用一次。运用左手的全部力量，仅靠指头击勾弦的动作来发出其他的音。

周三

Wednesday CD 0:35~ ♩=130 check!

击勾弦技巧的强化乐句



使用击、勾弦和滑弦技巧，在③弦上进行把位的移动。只有最开始的音是使用拨片来弹奏的。

MR.非处男

击弦是指“用指尖捶击琴弦来产生音”的技巧。勾弦是指“靠手指把弦一勾一放来产生音”的技巧。无论是击弦还是勾弦，都是弹奏电吉他的必备技巧。即使不用拨片，仅靠击勾弦技巧也能很容易地实现速弹。另外，使用击勾弦技巧也能使弹奏的音色增加变化，从音乐的表现力这一点来看，也是非常重要的技巧。所以要以练出强健的手指头作为练习目标哦！

check!

周四 Thursday　CD 0:45~　♩=120

check!

在①弦上进行大跨度的击勾弦

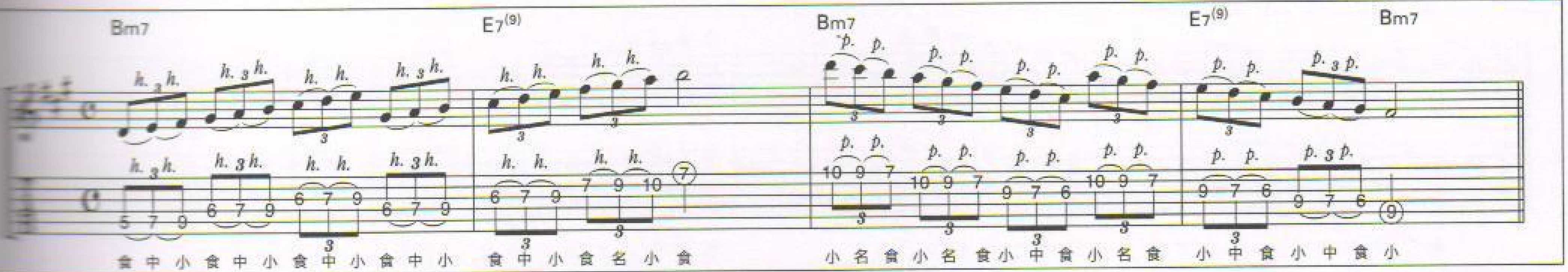


这是在 Hard Rock 风格的吉他 solo 中，很实用且出现频率很高的形式。要像猫的利爪那样去精确地勾弦哦！

周五 Friday　CD 0:56~　♩=120

check!

在一根弦上弹奏三连音的速弹常用套路



如谱例所示，能做到在一根弦上有规律地弹奏三连音，就可以很容易地实现速弹。

周六 Saturday　CD 1:07~　♩=120

check!

完全不使用拨片弹奏的左手击、勾弦的强化乐句



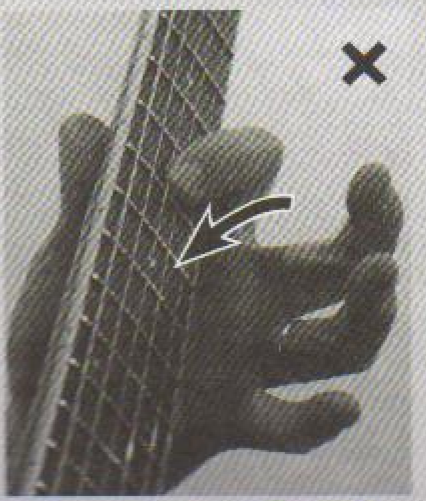
每一拍最开始的音是使用小指击弦发出的。由于没有使用拨片，所以对左手的力度和准确度要求很高。

周日 Sunday

击勾弦时的手型

击、勾弦时，很容易有幅度过大的多余动作。照片 1 中所示的是击弦前一瞬间中指的样子：手指的指尖抬得很高是错误（NG）的，很容易造成着力点的不准确。所以请牢记击、勾弦时，要使手指的第一关节处弯曲才行。

照片 2 中显示的是勾弦完成后无名指的样子：指尖距离琴弦很远，这样的动作容易使勾弦不充分，所以也是错误（NG）的。要让指尖朝着其内侧弯曲的方向，进行充分勾弦，这也是击、勾弦时能得到大音量的窍门。当然，在实际演奏时，为了得到小音量的音或是甜美的音色，动作轻微的击勾弦也是需要使用的。



照片 1：击弦前一瞬间的中指。



照片 2：勾弦完成后的无名指。

MR.非处男

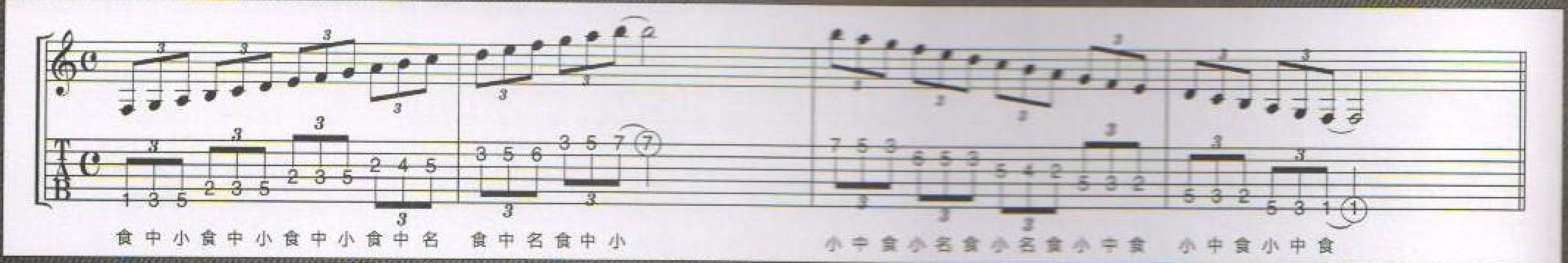
第 7 周

CD TRACK 07

音阶练习 大调音阶的七个把位

每日必弹 | CD 0:00~ | ♩=100

从“发”开始的把位



平均每根弦上弹奏三个音。因为最开始的音是“发”，所以也被称为从“发”开始的把位（下同）。

周一 | *Monday* | CD 0:13~ | ♩=100 | check! ☐

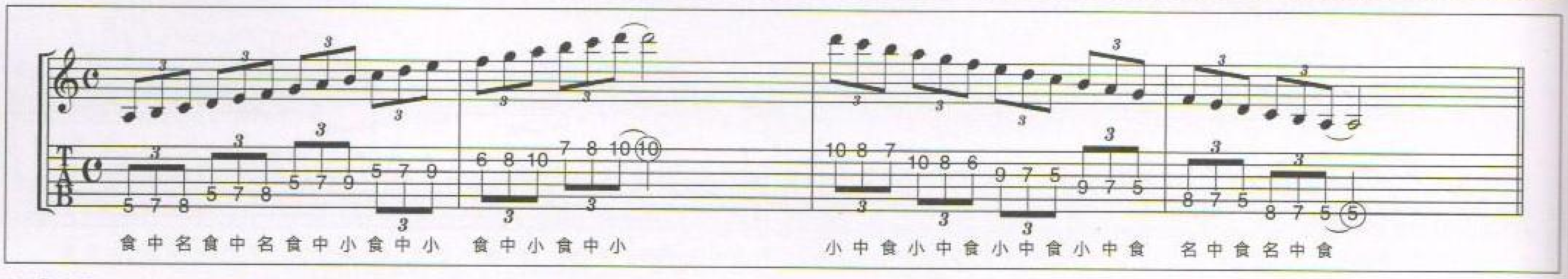
从“嗦”开始的把位



使用相同的指型在⑥弦至④弦之间弹奏。是一种很容易记忆的指型。

周二 | *Tuesday* | CD 0:26~ | ♩=100 | check! ☐

从“啦”开始的把位



从⑥弦上 a 小调五声音阶的主音开始的把位，请务必牢记！

周三 | *Wednesday* | CD 0:38~ | ♩=100 | check! ☐

从“西”开始的把位



每两根弦使用相同的指型。也是在①、②弦上速弹时，常出现的把位。请牢记！

第7周

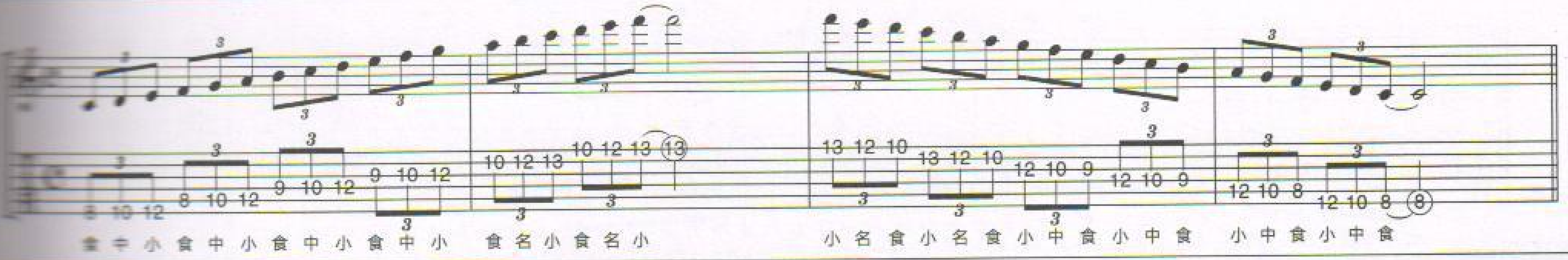
MR.非处男

在键盘乐器中，C调的大调音阶的音符都在白键上。任何人都能做到准确地弹奏“哆唻咪……”。但是在吉他指板上是没有颜色之分的。为了能做到看到吉他指板，就能在脑中浮现出“哆唻咪……”的位置，我们需要进行音阶的相关练习。为了能让大家更快地掌握，本周准备了七种把位的练习。把这些都完整地记住的话，就可以做到在指板上任何位置找到“哆唻咪……”了。

check!

周四 Thursday　CD 0:51~　♩=100　check!

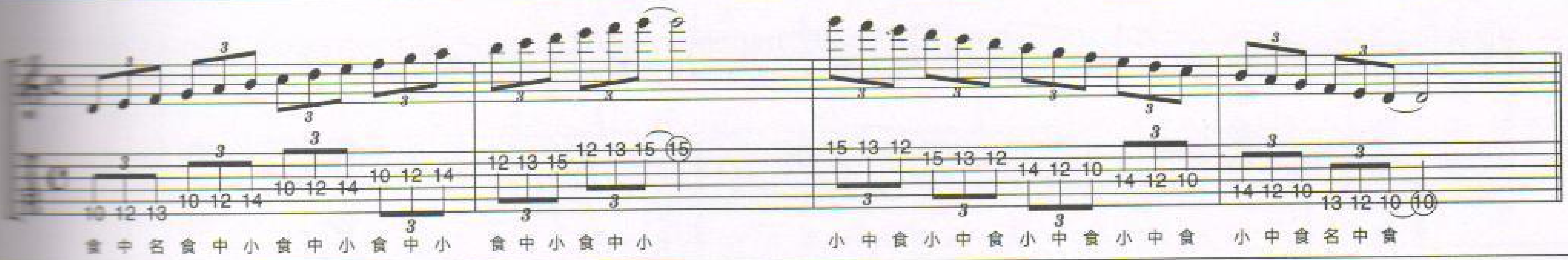
从“哆”开始的把位



这是最常用的一种把位。也是多使用击、勾弦技巧进行速弹的位置。

周五 Friday　CD 1:04~　♩=100　check!

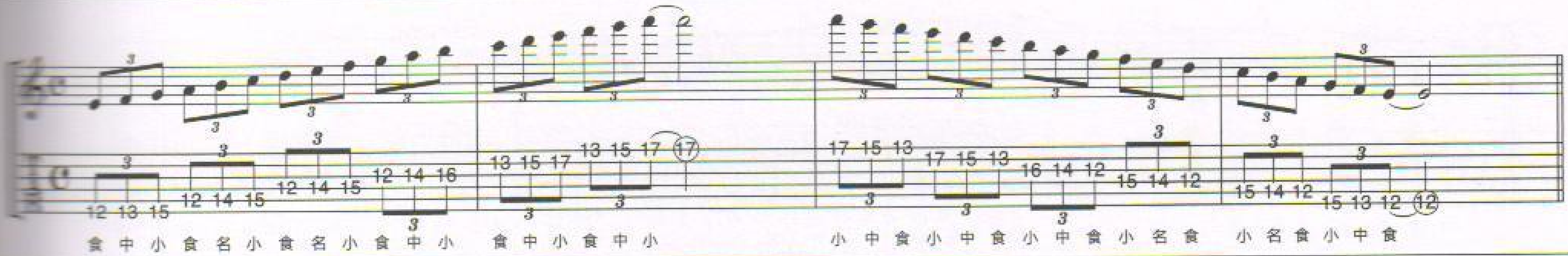
从“唻”开始的把位



从③弦向②弦移动时，因为要移动两个品格，有一定难度。

周六 Saturday　CD 1:16~　♩=100　check!

从“咪”开始的把位



注意与⑤弦上a小调五声音阶主音的把位相重合的情况。出现率相当高！

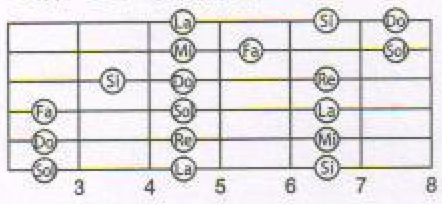
周日 Sunday

7种把位的指型图

●从“Fa”开始的把位



●从“Sol”开始的把位



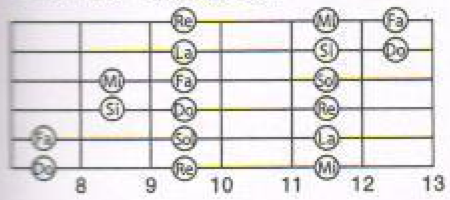
●从“La”开始的把位



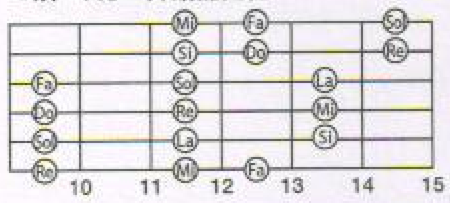
●从“Si”开始的把位



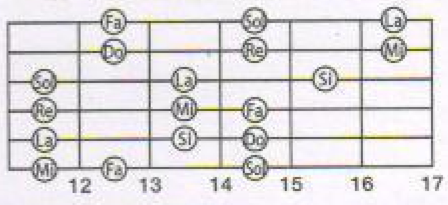
●从“Do”开始的把位



●从“Re”开始的把位



● 从“Mi”开始的把位



MR.非处男

第8周

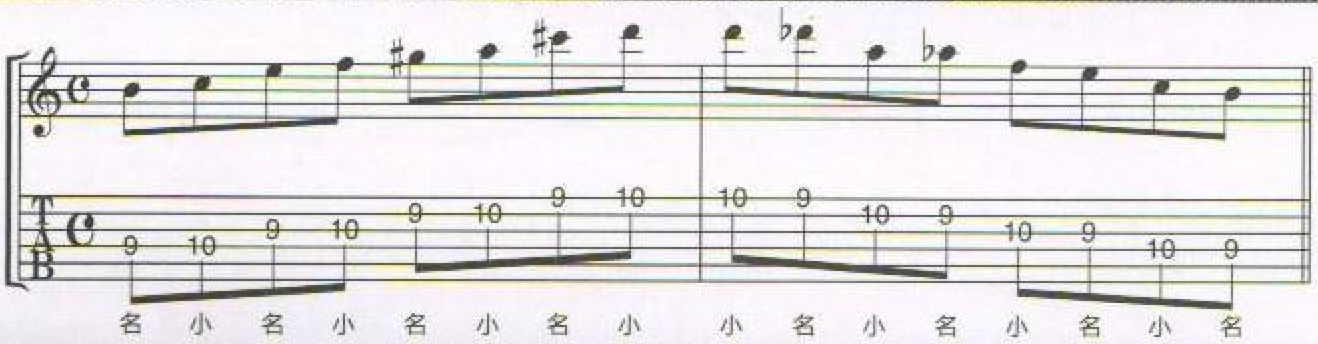
CD TRACK 08

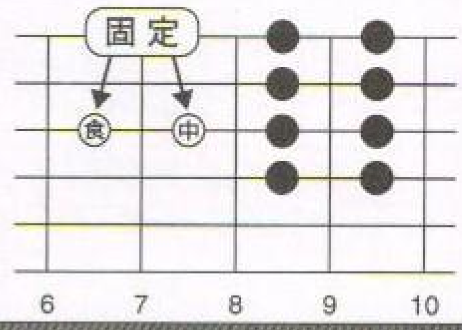
左手强化 手指独立性的训练

每日必弹

CD 0:00~ ♩=80

固定食指、中指，培养无名指和小手指的独立性





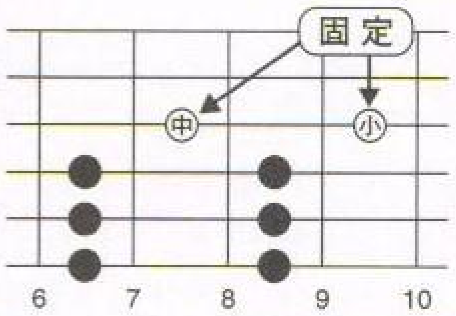
无名指和小指一不注意就会一起动起来，这一点需要特别注意。保持食指和中指固定，让无名指和小指像在指板上漫步一样地弹奏。

周一 Monday

CD 0:16~ ♩=80 check!

彻底锻炼很难独立运动的无名指





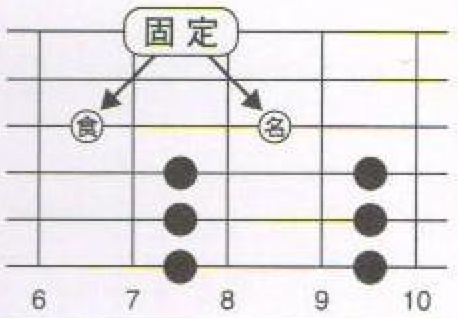
由于小指加上中指都是固定的，所以无名指的动作会变得很艰难。中指容易出现随无名指的动作而翘起的情况，请注意。

周二 Tuesday

CD 0:32~ ♩=80 check!

训练中指和小指这对陌生的搭档





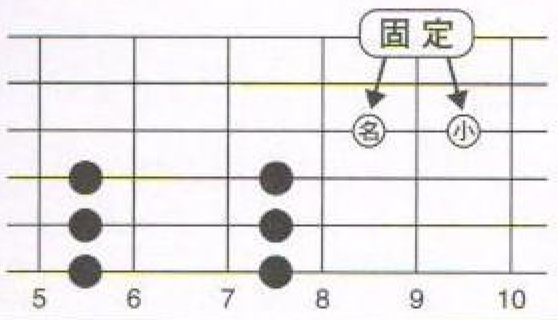
保持食指和无名指固定，使用中指和小指来弹奏。虽然与常见的运指方式相比，这是很少出现的形式，但却是很容易出现失误的动作。

周三 Wednesday

CD 0:47~ ♩=100 check!

食指与中指的大跨度击、勾弦





食指向外张开进行大跨度地运指是很常见的。本条乐句就是针对这种情况的练习。

第8周

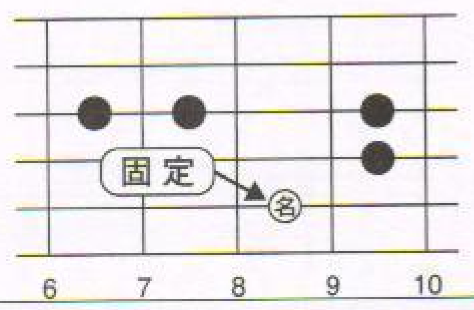
如果无意识地弹奏的话，就会导致手指“手忙脚乱”的情况。而出现这种情况的原因有很多，如在为了配合某个手指按弦，其他手指不自觉地翘起，或者指尖在进行击、勾弦时，左手的手指全部高高抬起，导致击、勾弦不充分等等。本周涉及的练习方法，有助于培养手指的独立性和指型的稳定，所以练习时一定要遵守谱例中指定的“固定手指”。

check!

周四 Thursday CD 1:00~ ♩=100 check!

固定无名指，防止左手全体混乱的乐句



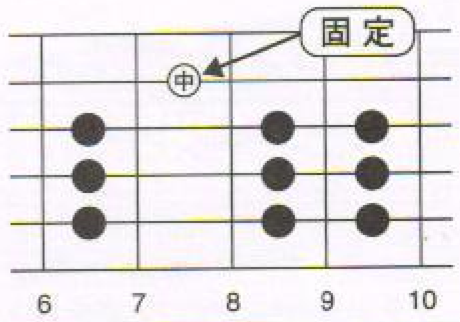


这是一条由击、勾弦音组成的乐句，但是避免了左手全体的来回运动。练习效果非常好！

周五 Friday CD 1:13~ ♩=100 check!

让手指肌肉变得柔软的固定中指训练



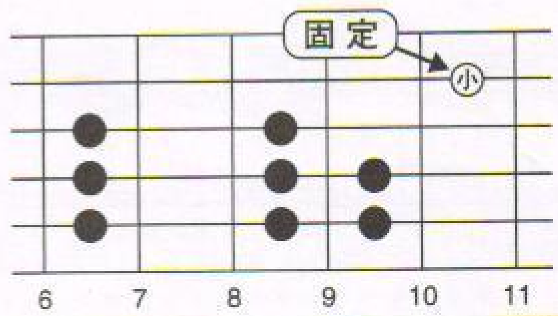


要使每个音都清晰地发出，还是有必要进行相当多的练习的。注意在指板下行时中指容易出现抬起的情况。

周六 Saturday CD 1:26~ ♩=90 check!

防止小指翘起的训练





这是一条没有使用到小指的乐句。在实际演奏中，虽然小指翘起也并不算是什么问题，但还是离指板近些为好。

周日 Sunday

用一支铅笔来训练手指独立性

并不是说锻炼好手指的独立性，就能使你的吉他弹得更棒。因为影响音符质量的因素有很多，包括与你的右手也有关系。这里推荐一个简单的训练方法：使用铅笔来进行练习。首先，如图所示用食指、小指以及拇指抓住铅笔。在这个状态下，用中指和无名指交替对铅笔进行勾弦练习，这样能培养中指与无名指的独立性。或者保持中指固定不动，仅用无名指来进行勾弦练习，也是非常有效果的。这对忙于学习没有时间练琴的学生朋友们来说，的确是特别有帮助的练习方法！（但上课的时候请一定要精神集中哦）。



照片1：用食指、小指和拇指抓住铅笔，用中指和无名指来勾弦。

左手强化

MR.非处男

CD TRACK 09

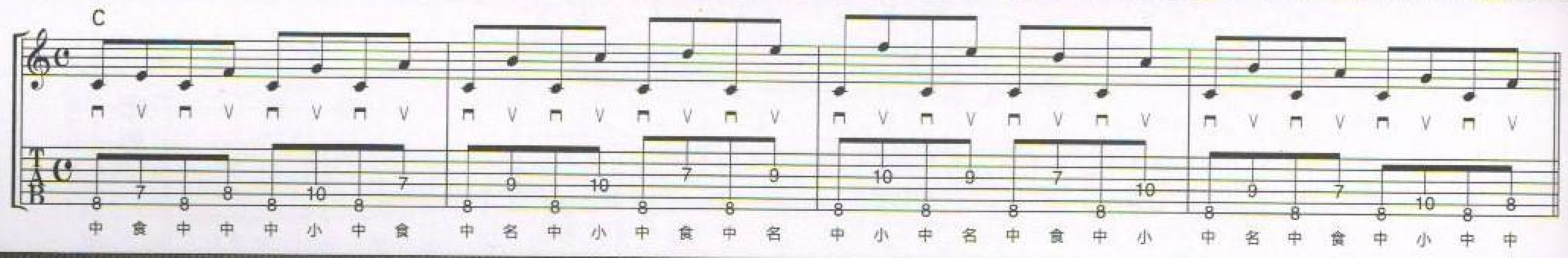
右手强化

拨片的跨弦演奏

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

⑥弦→⑤弦、④弦、③弦的跨弦基础乐句



为了避免音符的重叠或是发音过短，左手要果断地进行切音。

周一

Monday CD 0:11~ ♩=100 check!

跨越②弦弹奏和弦音的乐句



全部是相同的指型，跨越了②弦弹奏和弦音。

周二

Tuesday CD 0:24~ ♩=100 check!

跨越③弦弹奏和弦音的乐句



跨越了③弦弹奏和弦音。用到的指型都是一样的。

周三

Wednesday CD 0:37~ ♩=100 check!

使用滑弦、勾弦技巧，并跨越④弦演奏的乐句



虽然加入了滑弦与勾弦音，但请保持拨片上下交替拨弦。等到掌握了这条乐句后，再使用你喜欢的拨片弹奏方式。

MR 非处男

使用拨片在琴弦上进行跨弦演奏，可以弹出音程跨度很大的乐句，音乐效果很强！但是，在弹奏的过程中，也很容易出现拨片产生的噪音。为了能实现干净地弹奏，也是需要进行相应的练习的。通过本周列出的拨片跨弦练习，就能够彻底地掌握这个技巧哦。其中也有用到击、勾弦技巧的高难度跨弦演奏乐句。所以请努力练习！

check!

周四 Thursday CD 0:50~ ♩=100

跨越⑤弦、④弦弹奏的乐句

check!



使用了很多击、勾弦技巧的跨弦演奏乐句。练习时注意保证节奏的准确。

周五 Friday CD 1:03~ ♩=100

超刺激的跨弦演奏乐句

check!

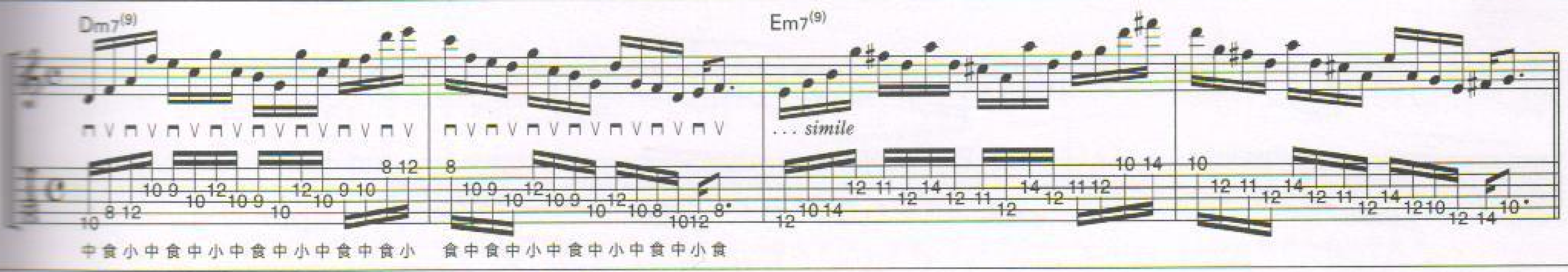


在移动把位的同时跨越④弦进行弹奏的乐句。难度很高。

周六 Saturday CD 1:15~ ♩=100

跨弦弹奏加入了 9th 音的分解和弦乐句

check!



加入了 9th 音的优美的和弦分解乐句。弹奏时注意区分节奏的强弱。

周日 Sunday

跨弦与扫拨技巧的特征比较

同一条乐句，使用跨弦技巧和扫拨技巧（稍后会登场）来弹奏时，无论是弹奏时的感觉，还是乐句表现出的效果都有很大的差异。其特征如右图中所示。有趣的是这两种技巧的优缺点刚好相反。即使是成为了超级吉他手，也会有扫拨跟不上节奏的情况，所以为了增加胜算，可以配合使用能更好地吻合节奏的跨弦拨片技巧来弹奏。但是，跨弦演奏时，由于把位选择很困难，也会给弹奏的手感带来问题。所以要经常思考这两种技巧，选择能更易于弹奏的方法。

	跨弦技巧	扫拨技巧
节奏	原则上只要坚持拨片的上下交替拨弦就可以做到正确弹奏	在连续下拨和上拨时容易发生节奏错乱
音色	由于拨片弹奏速度固定，所以音色能具备很好的颗粒感	由于拨片速度不固定，会使声音比较散
多余的噪音	在跨弦时容易产生噪音	由于没有多余的拨片空拨动作，不容易产生噪音
流畅度	容易给人以机械化的印象	因为使用了连续的上下拨弦，所以能够做到流畅的弹奏

右手强化

MR.非处男

左手强化

提升手指伸展能力的训练

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

手指在琴弦上均匀地伸展并进行移动的基础练习



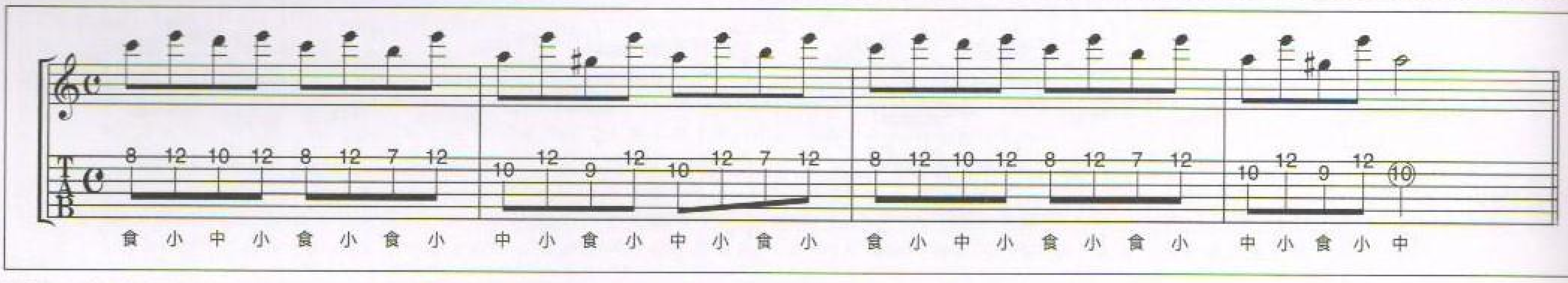
以每次按弦都是间隔一个品格的规律在①弦至⑤弦上来回移动弹奏。在琴弦上移动时，注意保持手指分开。

周一

Monday CD 0:13~ ♩=100

check!

伸展手指来弹奏古典乐句



小指固定按在①弦 12 品上，然后使用食指和中指按弦。伸展食指的动作会很辛苦。

周二

Tuesday CD 0:26~ ♩=100

check!

手指跨度很大的伸展练习乐句



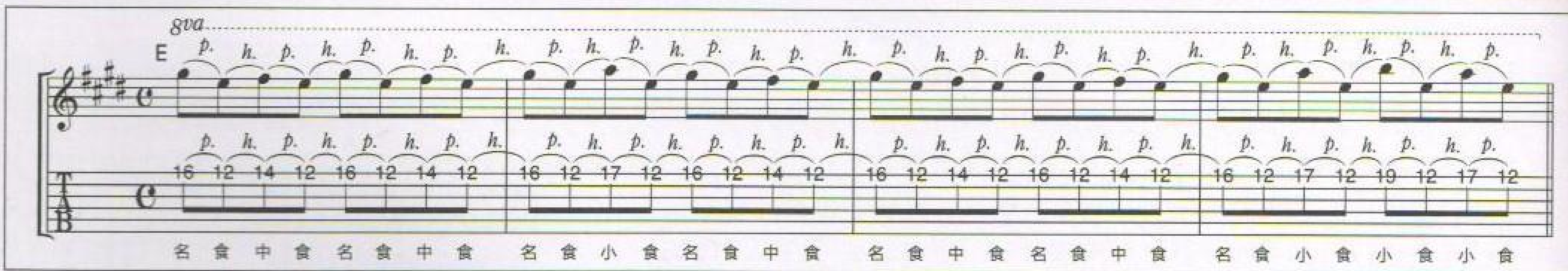
以和弦音为主，进行伸展练习。体会同一个音在不同的琴弦上的感觉。

周三

Wednesday CD 0:39~ ♩=210

check!

不使用拨片拨弦，练习手指的伸展



在①弦上进行击、勾弦的弹奏。练习时如果手指无法够到更高的品格，可以进行平行的移动。这方法在其他谱例中同样适用。

MR.非处男

手指能够张开很大的跨度进行弹奏，被称为“手指的伸展能力”。手指在伸展时，你对各个手指的控制将会变得更难，按弦的失误也会有所增加。因此，能够每天进行有针对性的伸展练习是必不可少的。在练习弹奏以下的谱例前，请先伸展每根手指的肌肉。同时，如果在练习的过程中感到手指疼痛，请即刻休息。掌握了按弦的窍门后，就可以轻松地实现手指大跨度伸展的弹奏了。

check!

周四 Thursday

CD 0:45~　♩=100　check!

十分痛苦的“食指＋小指”的伸展



后半部分的伸展会变得更难。这是特别考验食指柔韧性的乐句。

周五 Friday

CD 0:58~　♩=100　check!

伸展手指来弹奏分解和弦

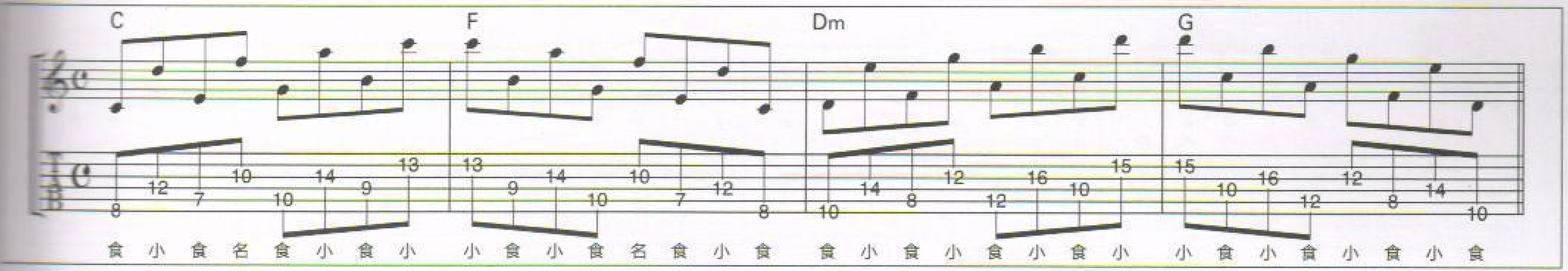


弹奏分解和弦的乐句。弹奏时注意不要让每个音符的重叠。

周六 Saturday

CD 1:11~　♩=80　check!

弹奏相差一个八度的“哆咪咪”的高难度伸展

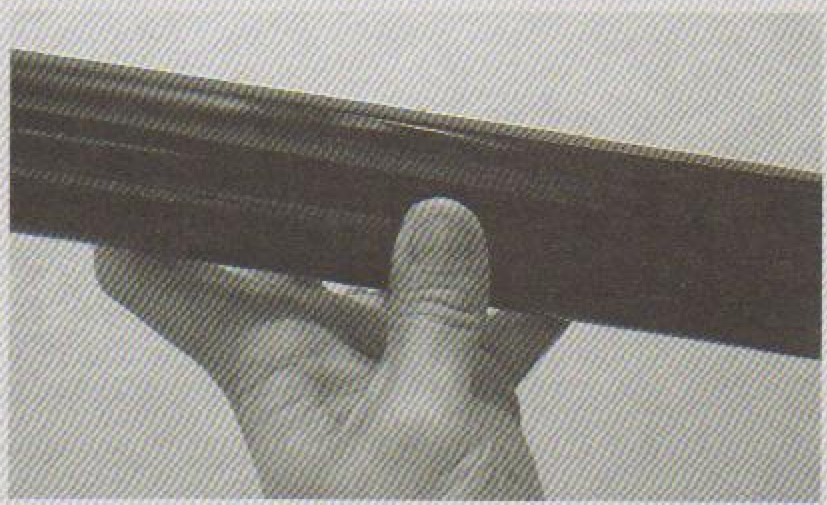


虽然仅仅是弹奏大调音阶，但是听觉上却有非常复杂的感觉。要给人深刻印象时，推荐使用这种方式。

周日 Sunday

关于手指伸展时左手的手型

在电吉他的演奏中，推弦是经常被使用到的技巧，所以通常来说，在弹奏电吉他时，左手拇指会放在琴颈上方。但是在做手指的伸展动作时，这样的手型会显得有些吃力（当然手掌很大的人就另当别论了）。如右图所示，在做手指伸展动作时，基本上要保持拇指放在琴颈后方的姿势。另外，食指的运用也是很重要的因素，如果食指的根部离开琴颈很远的话，就会导致现场演出中很难稳定地进行弹奏，也会耽误弹颤音和推弦动作时手指进行移动的时间。一般来说，手指在做伸展动作时，从食指的根部到第二个关节处的部分都要触碰到琴颈的下部，只有这样的姿势才能做到稳定地弹奏（超长跨度的伸展动作不受此限制）。



照片 1：拇指抵住琴颈后方的手型

左手强化

MR.非处男

CD TRACK 11

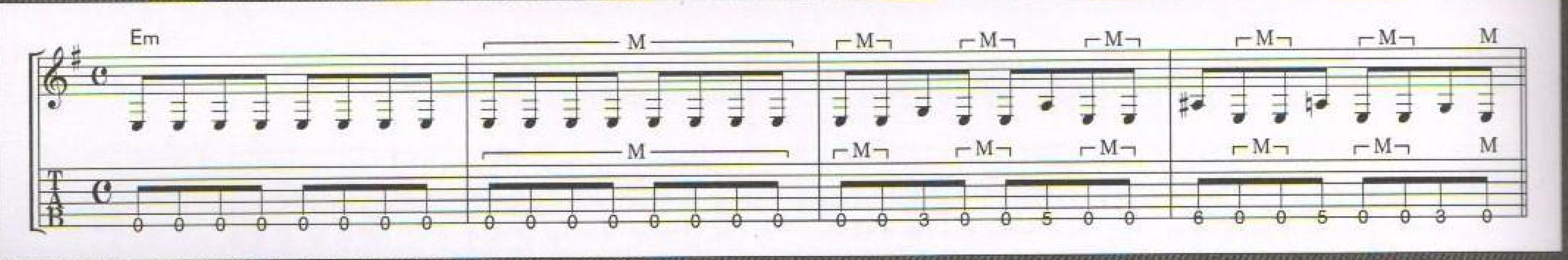
右手强化

掌握各种制音

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

用琴桥制音技法弹奏⑥弦上的单音 riff

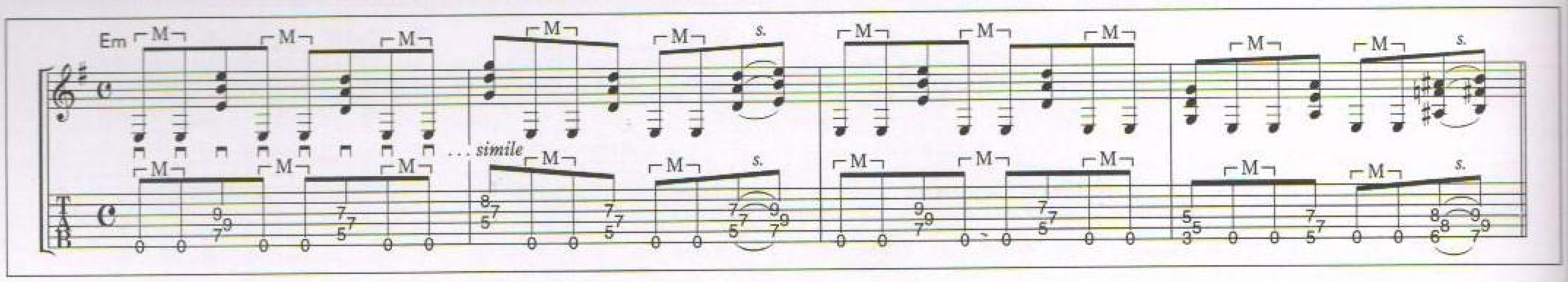


“M”表示此处需要进行琴桥制音。请参考 CD 中的示范，思考如何更好地掌握制音的程度。

周一

Monday CD 0:11~ ♩=120 check!

带有⑥弦开放音的琴桥制音的 riff

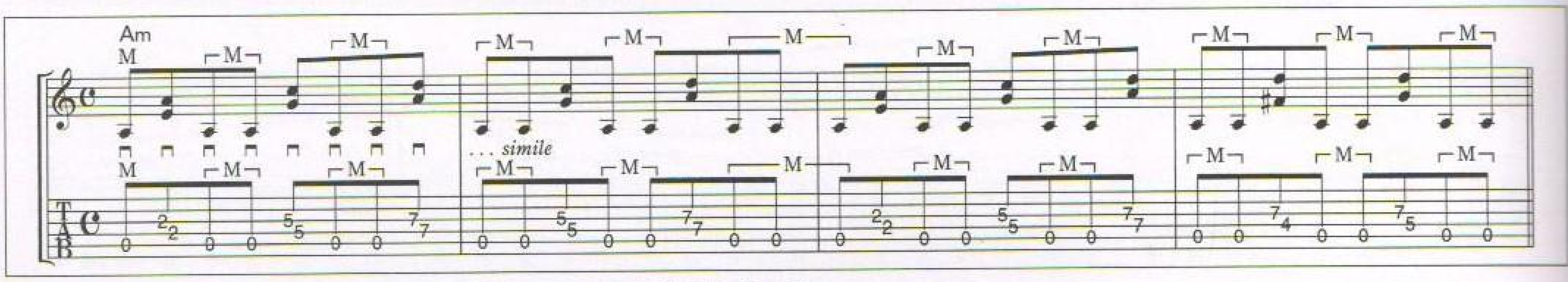


由“⑥弦开放音 + 强力和弦”组成的经典节奏型。

周二

Tuesday CD 0:22~ ♩=120 check!

带有⑤弦开放音的琴桥制音的 riff

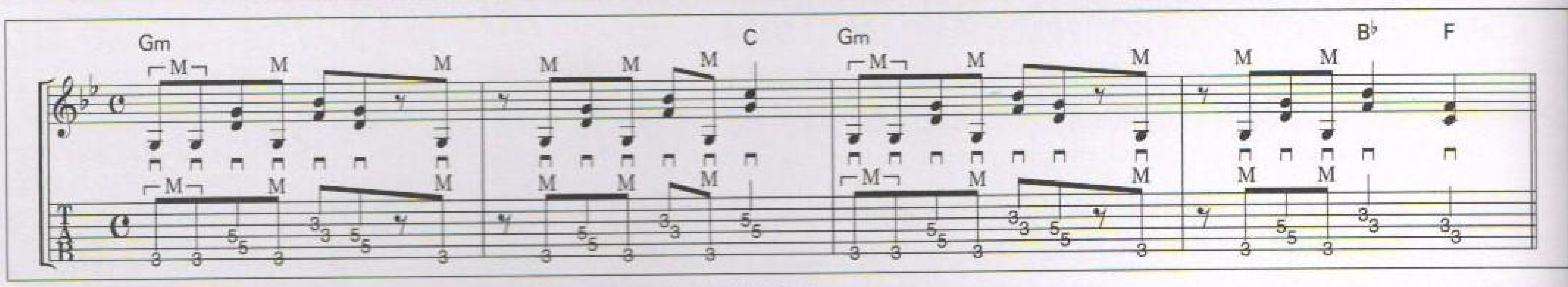


由“⑤弦开放音 + 异弦同品的双音”组成的 riff。多用在快速的曲子中。

周三

Wednesday CD 0:33~ ♩=120 check!

⑥弦制音与双音进行区分弹奏的高难度 riff



以 G 和弦指型为基础的 riff 乐句。手掌大的人，也可以用拇指来按⑥弦。

MR.非处男

音乐中，使一个音符终止，即使其不发音叫做“断音”或“断奏”。但在吉他演奏中，利用右手的手掌部分与琴弦相接触，进行的是所谓的“琴桥制音”技法。这不仅是在弹奏 Hard Rock 风格的吉他 riff 会使用，就是在弹奏吉他 solo 时，为了产生音色的变化，也是不可或缺的演奏技法。本周我们就从“琴桥制音”技法开始，挑战右手的各种各样的“制音”技术吧！

check!

周四 Thursday CD 0:43~ ♩=120

check!

对特定的音进行琴桥制音的 solo 乐句



掌握了制音技巧后，在弹奏 solo 时可以用来改变音色，丰富音乐的表情。

周五 Friday CD 0:54~ ♩=120

check!

右手拇指靠在琴弦上进行完全制音

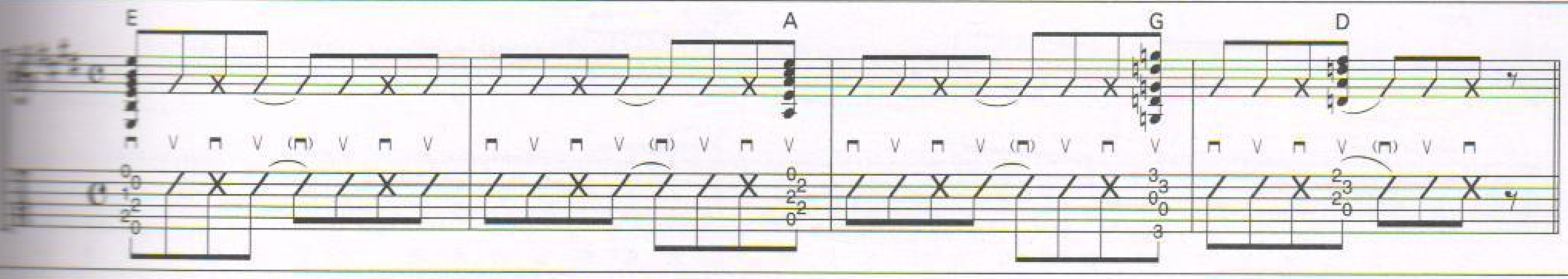


在用拨片弹奏的同时，右手拇指靠在琴弦上，可以进行完全的制音。

周六 Saturday CD 1:05~ ♩=120

check!

制音扫弦



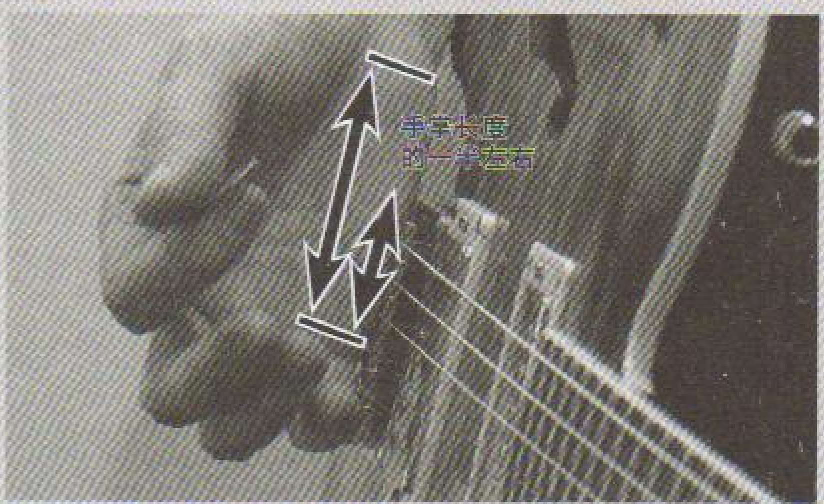
摇滚吉他中常使用的一种技巧。用手掌部分制音的同时进行扫弦弹奏。

周日 Sunday

琴桥制音的基本姿势

进行琴桥制音的基本姿势，是要将右手的手掌部分靠在吉他的琴桥位置。下面以在⑥弦上做琴桥制音的照片来进行介绍：首先，将右手手掌的中间部分放在靠近⑥弦的位置，力度要放松些，如图中那样与琴弦完全接触即可。将约一半长度的手掌部分放在琴桥上。

放在琴桥上的右手，不应反复对琴桥施加过大压力。因为如果是使用带手颤音琴桥（双摇）的吉他，长时间压着琴桥的话，可能会使琴弦发生走音现象。总之，要根据触弦程度的不同来探索最适合你的琴桥制音方法。



照片 1：琴桥制音的基本姿势。

MR.非处男

第12周

CD TRACK 1

左手强化 流畅地 joint（连接）

每日必弹 CD 0:00~ ♩=80

反复进行③弦和④弦的 joint 基础训练



最开始的音，是将无名指横躺在琴弦上进行按弦弹奏。接下来将指尖立起并制止③弦振动的同时，按住④弦。

周一 *Monday* CD 0:16~ ♩=100 check!

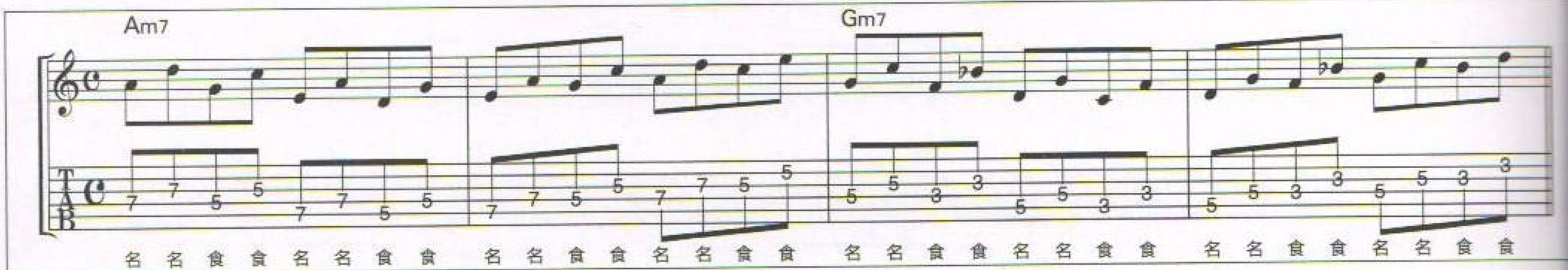
在指板上移动的同时进行 joint 弹奏的乐句（1）



用手指“横躺在指板上→再立起”的动作弹奏的 joint 乐句。

周二 *Tuesday* CD 0:29~ ♩=100 check!

在指板上移动的同时进行 joint 弹奏的乐句（2）



现在反过来，“先立起手指→再将手指横躺在指板上”弹奏的 joint 乐句。

周三 *Wednesday* CD 0:42~ ♩=100 check!

以反复 joint 的形式弹奏三连音



“指尖立起→手指躺下→再立起”，然后再以相反的形式反复进行。

第12周

MR.非处男

在不同琴弦的同一品上弹奏乐句时，使用一根手指避免音符共鸣的弹奏技巧叫做"joint"技法。在进行"joint"弹奏时，由于要使"手指躺下"这种特殊的运指方式，所以如果没有前面几周练习的积累是无法弹奏的。本周从在两根弦上分别弹奏音符的基础乐句开始，到双音joint乐句，帮助你掌握各式各样的joint乐句。另外，在开始练习前，请先阅读周日篇中提到的要领。

check!

周四 Thursday CD 0:54~ ♩=110

check!

四种指型的joint乐句



三声音阶离不开joint技法。坚持每天练习直到能下意识地弹出来。

周五 Friday CD 1:06~ ♩=120

check!

跨越三根弦的高难度joint乐句

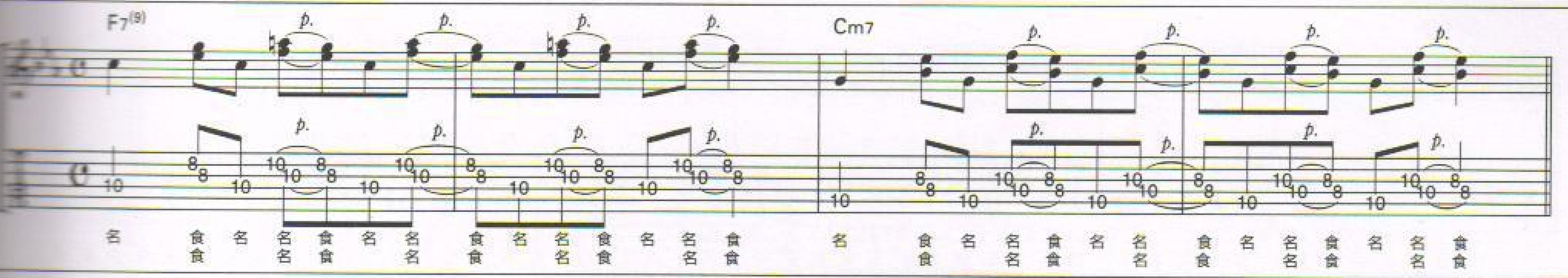


因为跨越了三根弦，所以很容易发生音的共鸣。左手整体在指板上移动时，可能会产生少少的共鸣（但尽量不要发生这种情况）。

周六 Saturday CD 1:17~ ♩=160

check!

加入双音勾弦的joint乐句



手指立起按住④弦10品后，将无名指躺下按住②弦和③弦，然后勾弦。难度很高哦。

周日 Sunday

提升joint技巧的柔软体操

弹奏joint乐句时，需要左手在指板上前后移动，手感不稳定的话会导致很多失误。joint技巧的原则，就是靠手指的第一关节弯曲和伸直来弹奏音符。平时当手上没有吉他的时候，推荐进行如右图所示的手指柔软体操锻炼。用拇指与各个手指相接触，训练第一关节灵活的运动。另外，第一关节的运动范围可能会因人而异，也有人会完全无法做到。这时可尝试以下的几种方法：

◎使用两根手指弹奏异弦同品的音符。
◎同时使用右手制音技巧。
◎改变运指方式。



照片 1：和右图中的姿势反复交替进行。



照片 2：除无名指外，尝试运动其他的手指。

MR.非处男

第13周

CD TRACK 13

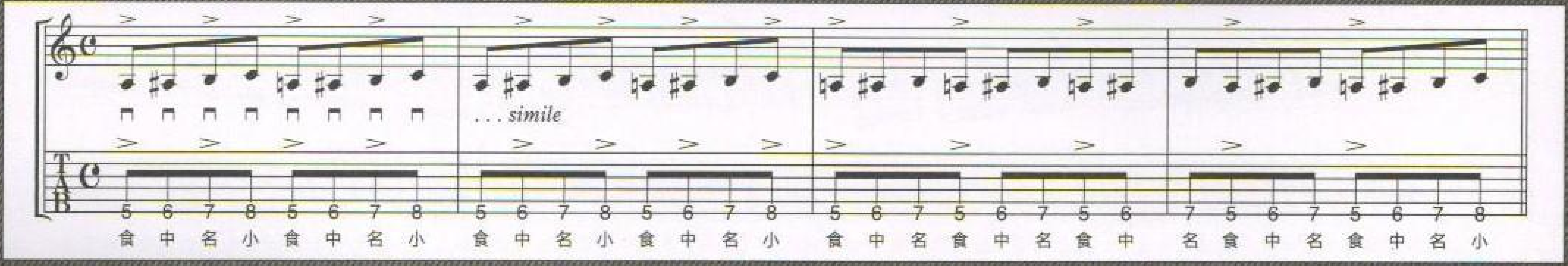
右手强化

控制好音乐的动态

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

练习弹奏重音的乐句



弹奏时要注意音符的强弱！制造音乐的起伏。可以分别使用清音和失真音色来练习。

周一

Monday CD 0:12~ ♩=100 check!

在指板上“上行时渐强、下行时减弱”的音阶练习乐句



除此之外，在练习其他音阶时也可以用这种强弱模式来弹奏。

周二

Tuesday CD 0:24~ ♩=120 check!

重音在三连音每一拍的拍首的乐句

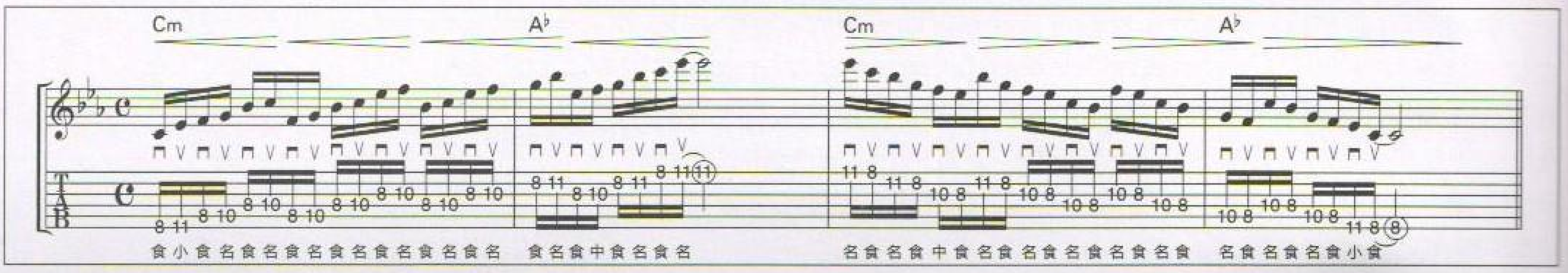


有必要在乐句的二、四拍时，养成使用上拨来弹重音的习惯。

周三

Wednesday CD 0:35~ ♩=100 check!

在五声音阶的上行和下行过程中加入强弱变化



以六个音符为一组来进行强弱区分。在弹奏时，要求拨片保持放松的状态。

第13周

MR.非处男

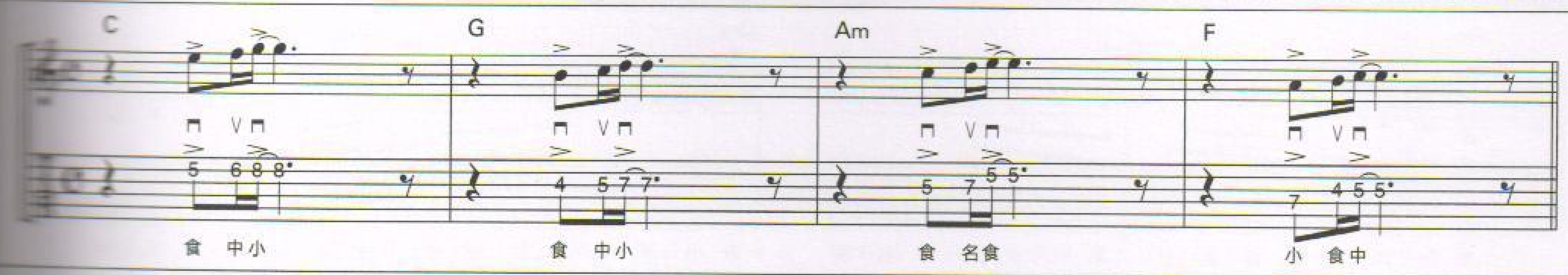
在古典音乐的教学中，特别重视“重音”与“弱音”等这些能表现音乐抑扬顿挫的手法。与之相比，在摇滚乐中可能会自始至终强调“大力地弹奏”吧。但是在使用失真音色时，有强弱之分地进行弹奏，也是能够产生令人吃惊的效果的。本周就是以音符的强弱及音色的变化为重点来进行练习。在练习时，要特别留意谱例上标注的强弱记号！

check!

周四 Thursday　CD 0:48~　♩=100

check!

和弦音重弹，和弦外音轻弹



在弹奏时，注意重弹各和弦的组成音，而其他的一些音要轻弹。在最开始练习时，要做到能明显的区分强弱。

周五 Friday　CD 1:00~　♩=100

check!

在一个音符上进行强弱变化的乐句

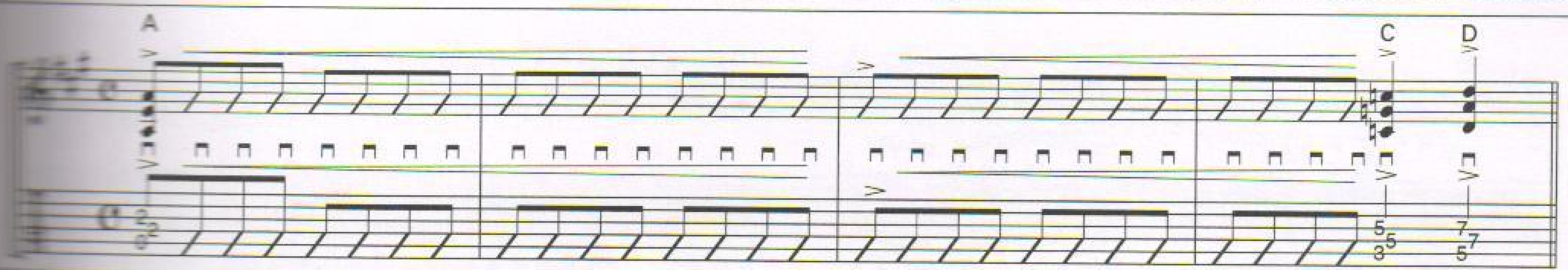


用左手闷弦来制音的同时，使用拨片来进行有强弱的弹奏。

周六 Saturday　CD 1:13~　♩=120

check!

弹奏有强弱变化的强力和弦



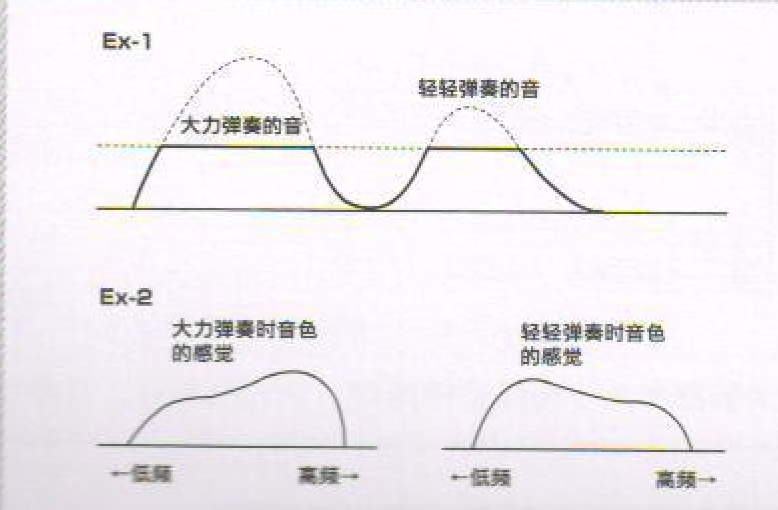
全部使用下拨来弹奏，力度按照渐强符号逐渐加大。

周日 Sunday

通过设置吉他音箱来完全表现音乐音乐的强弱

有没有吉他前辈指点过你“失真度越大，音的强弱感越没区别”？如Ex-1所示，失真度过大的话，轻音与重音都是相同的强弱感。所以，听起来吉他音色似乎没有深度的变化，表现力显得不够丰富。可以将音箱的失真度调小一些，即轻力度弹奏时接近清音的效果，这样的话，根据弹奏力度的强弱不同，音色也会时刻发生变化。

音箱部分的设定也有窍门哦。大力弹奏吉他时，音色更偏向高频，而轻轻弹奏时，音色又偏向甜美的低中频（Ex−2）。但如果设定成过于刺耳的音色，是无法弹奏出这种感觉的。要使用拨片来表现拨片触弦的摩擦声，首先要调出标准清音，可以分别使用明亮的音色和甜美音色。



右手强化

MR.非处男

第14周

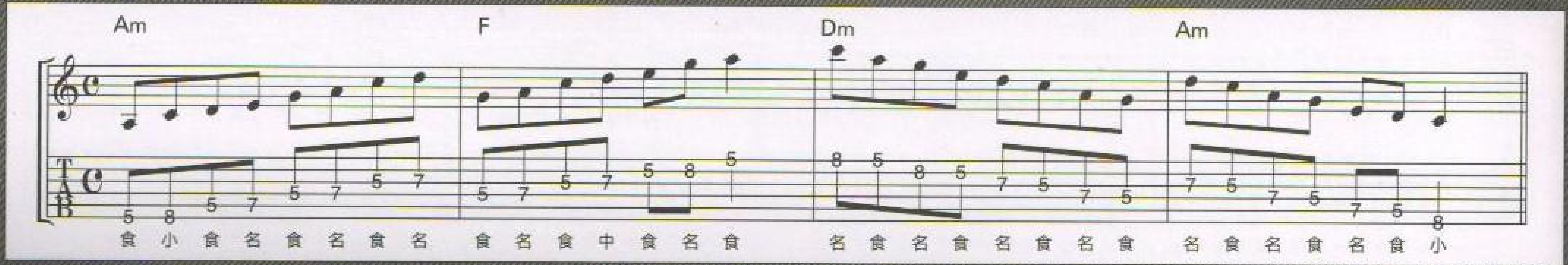
CD TRACK 14

音阶练习 小调五声音阶的基本把位

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

主音在⑥弦上的 a 小调五声音阶把位



所有的一切都从这里开始！可以在指板上平移这个音阶指型，练习在所有的调上弹奏小调五声音阶。

周一

Monday CD 0:11~ ♩=110 check!

a 小调五声音阶的最基本乐句



这是在成百上千首曲子中都曾出现过的、最常见的乐句。

周二

Tuesday CD 0:23~ ♩=80 check!

加入滑弦音的主音在⑥弦上的 a 小调五声音阶把位



滑弦时由于经过了布鲁斯音（♭5th），所以听起来自然有布鲁斯音乐的感觉。

周三

Wednesday CD 0:39~ ♩=90 check!

降低或升高八度音来演奏同一乐句



在演奏中加入了滑弦音的同时，请保持手型，并降低或升高八度音来弹奏这个乐句。

第14周

MR.非处男

摇滚、布鲁斯风格的吉他 solo 通常都是在小调五声音阶上弹奏的。其中被频繁使用的就是以⑥弦上的主音开始的把位，其次就是以⑤弦上的主音开始的把位。同时，也要一并记住往琴颈方向左右扩展得到的把位。周日篇的内容展示的就是这一类型的把位，请牢记在心！另外，使用的指型也会因每个人手掌的大小、弹奏的调性不同而有差异。谱例上标注的指法仅供练习时作为参考。

check!

周四 Thursday　CD 0:53~　♩=110　check!

主音在⑤弦上的 a 小调五声音阶把位



这是和周一的谱例一样的最基本乐句。要点是：用中指来按③弦的 14 品位置。

周五 Friday　CD 1:04~　♩=130　check!

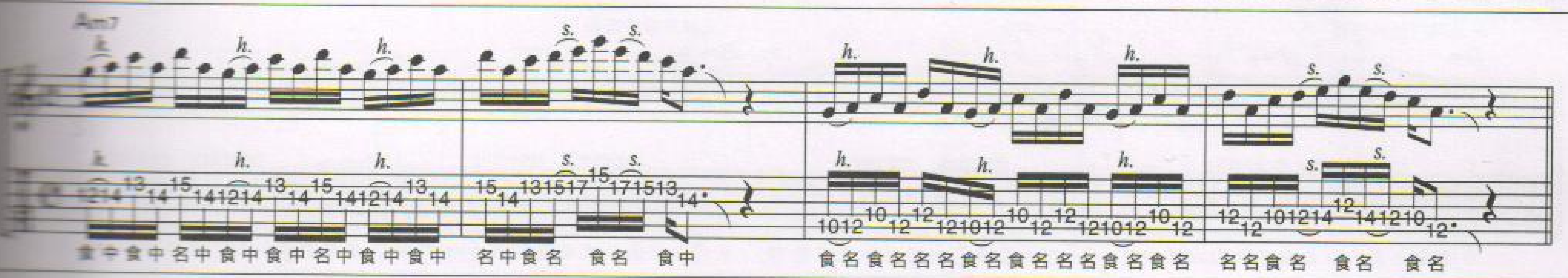
加入了滑弦音的演奏，并用在不同的八度音内来弹奏同一个乐句



在不同的八度音内来弹奏的话，能使乐句的音乐语言比原来丰富一倍。

周六 Saturday　CD 1:14~　♩=100　check!

在不同的八度音内弹奏十六音符组成的乐句

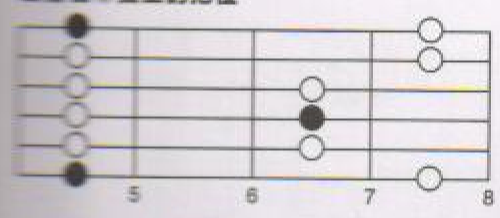


击弦、滑弦以及乐句结尾处的滑音，使得这段表情丰富的乐句具有了非常的歌唱性。

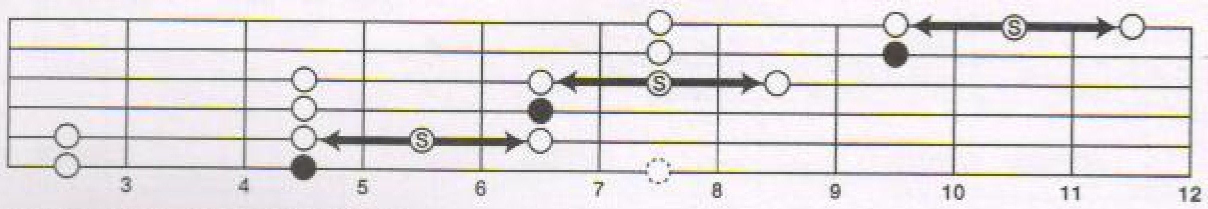
周日 Sunday

用视觉记忆 a 小调五声音阶的基本把位

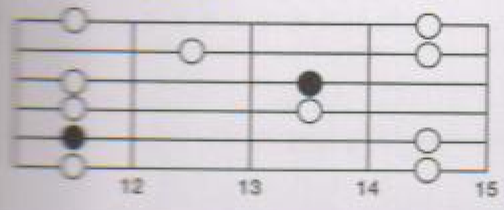
主音在⑥弦上的把位



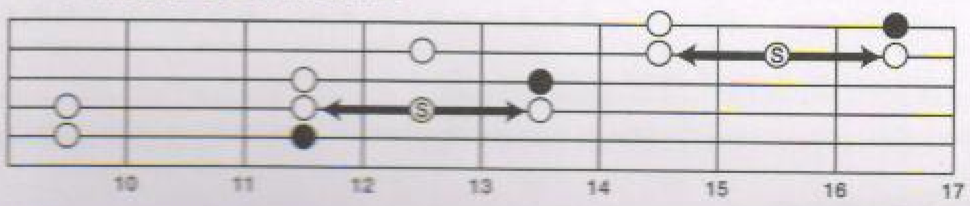
加入了滑弦音的主音在⑥弦上的把位



主音在⑤弦上的把位



加入了滑弦音的主音在⑤弦上的把位



● =主音

MR.非处男

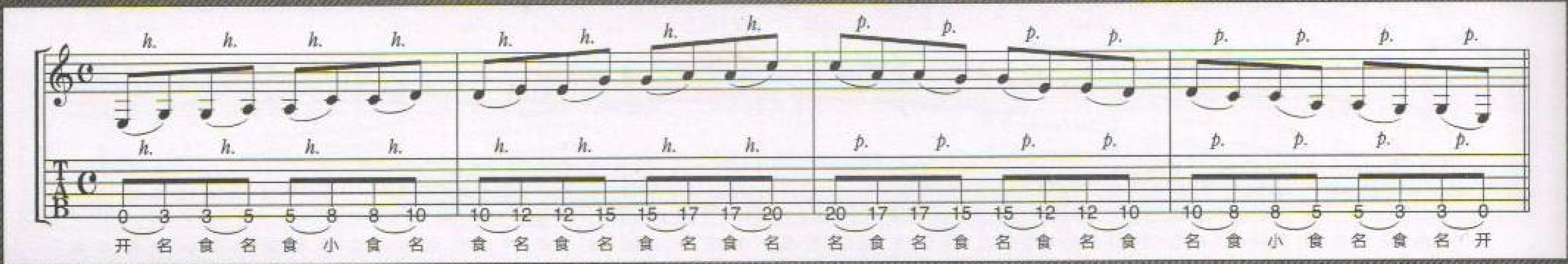
第15周

CD TRACK 15

音阶练习 在各种把位上弹奏小调五声音阶

每日必弹 CD 0:00~ ♩=70

在⑥弦上弹奏 a 小调五声音阶的组成音



请首先牢记音符在⑥弦上出现的位置，这将对你掌握把位有很大的帮助。

周一 *Monday* CD 0:18~ ♩=80 check!

从“啦、哆”开始的把位



从“哆”开始的把位，曲谱中标注无名指的地方也可以使用小指来弹奏。

周二 *Tuesday* CD 0:34~ ♩=80 check!

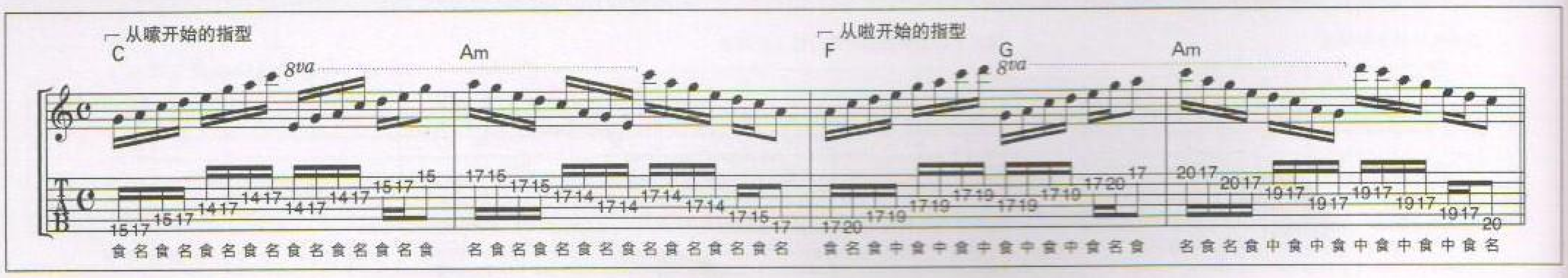
从“咪、咪”开始的把位



从“咪”开始的把位，这种在⑥弦、⑤弦上相继出现音阶主音的形式很常用，所以请牢记。

周三 *Wednesday* CD 0:50~ ♩=80 check!

从“唻、啦”开始的把位



由于是在高把位弹奏，所以可以多用中指代替无名指来弹奏。

第15周

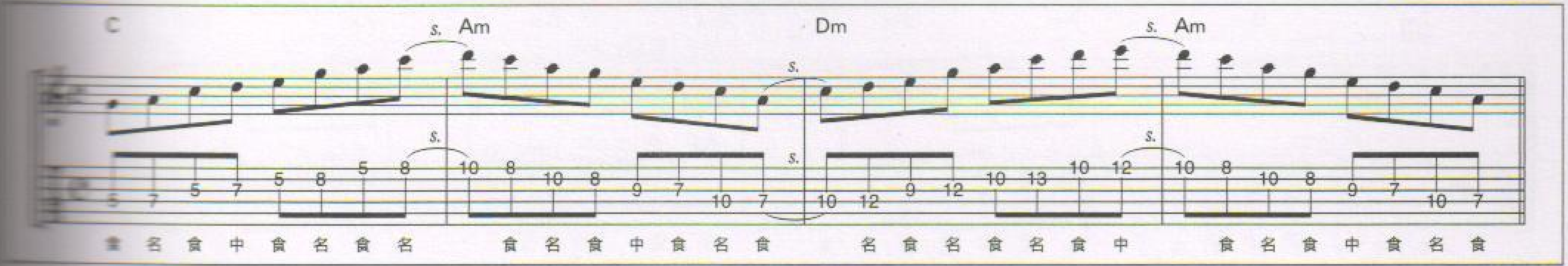
MR.非处男

如上周所述，小调五声音阶，最具代表性的就是主音在⑥弦、⑤弦上的两种形式，当然，也可以在其他的把位上弹奏小调五声音阶。本周就以能在吉他指板的任意把位上，弹奏出小调五声音阶为目标进行练习。可以一边参照周日篇所示的把位图，一边在视觉上加以记忆。

check!

周四 Thursday　CD 1:05~　♩=130　check!

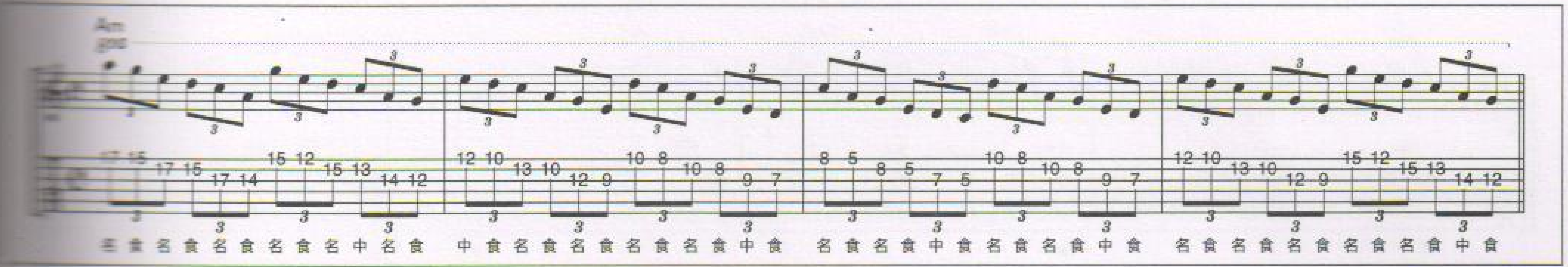
弹奏用到了三种把位的乐句



用滑音来连接三种把位的乐句。

周五 Friday　CD 1:16~　♩=130　check!

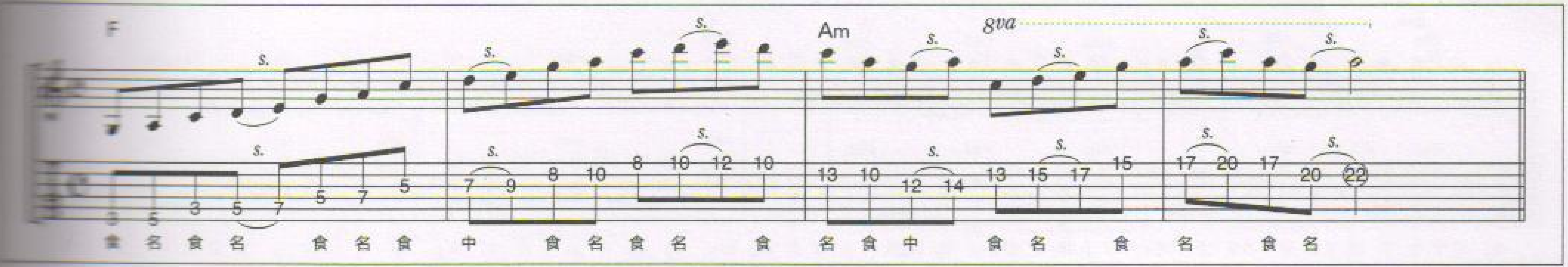
以六个音为单位，进行多个把位变换的乐句



这个练习弹奏出的效果，也许会很接近 Eric Johnson 的味道。

周六 Saturday　CD 1:26~　♩=140　check!

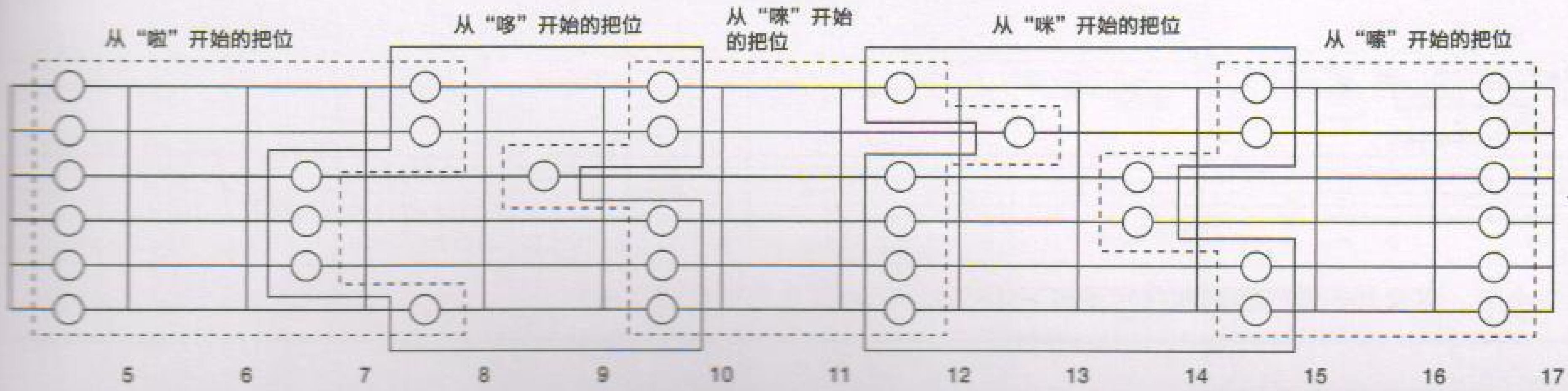
由低把位通往高把位的音阶练习



不要只满足于弹出谱例中的音符，要努力挑战在视觉上记忆各把位的位置。

周日 Sunday

a 小调五声音阶必弹的五个把位!



MR.非处男

第16周

CD TRACK 16

左手强化 推弦练习

每日必弹 CD 0:00~ ♩=100

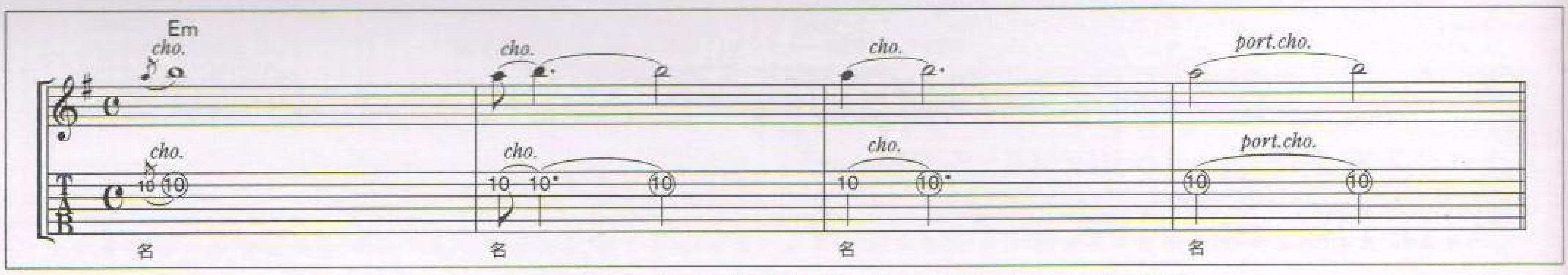
半音推弦、全音推弦的音程确认练习



后半部分的乐句和前半部分相同，但使用了推弦技巧弹奏。如果对音高没把握，有时也可使用调音器来帮助确定音程的改变程度。

周一 Monday CD 0:13~ ♩=100 check!

不同时值的推弦



请注意使用推弦来弹奏出不同时值的音符。第四小节中，使音符缓慢上升的技巧也被称为“滑音推弦”。

周二 Tuesday CD 0:26~ ♩=110 check!

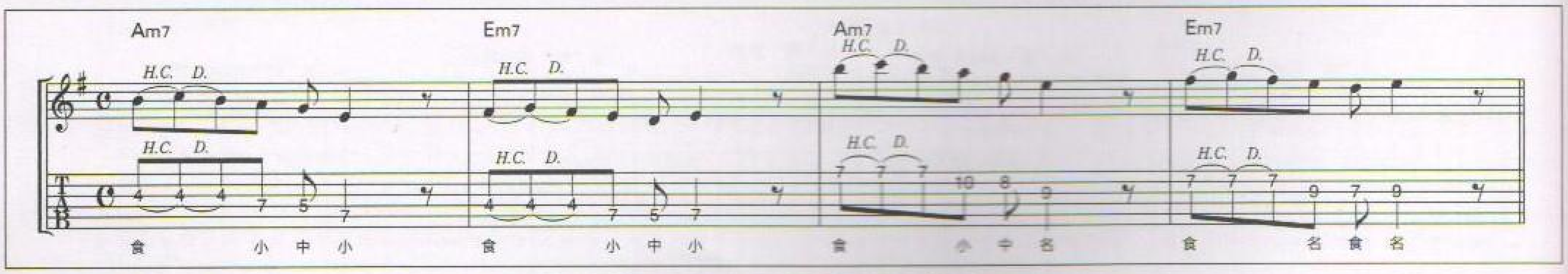
反复练习基础的推弦



以四个音为单位，并加入了推弦技巧的乐句。同时注意由“八分音符→三连音”的节奏转换。

周三 Wednesday CD 0:38~ ♩=120 check!

用食指推弦



第一至第二小节，将食指的侧面根部放在琴颈的下部位置，然后以此为支点进行推弦。

MR.非处男

为了能自如地弹奏出准确的推弦音，必须每天进行练习。本周学习基本的推弦技巧，内容以半音推弦、全音推弦为主。在练习推弦的同时，不要忘了检查你的琴弦，①弦的规格通常为009或者010。另外，如果感觉推弦很困难的话，请检查琴弦距离指板的高度是否太高了。

check!

周四 Thursday　CD 0:48~　♩=100

check!

用无名指推弦

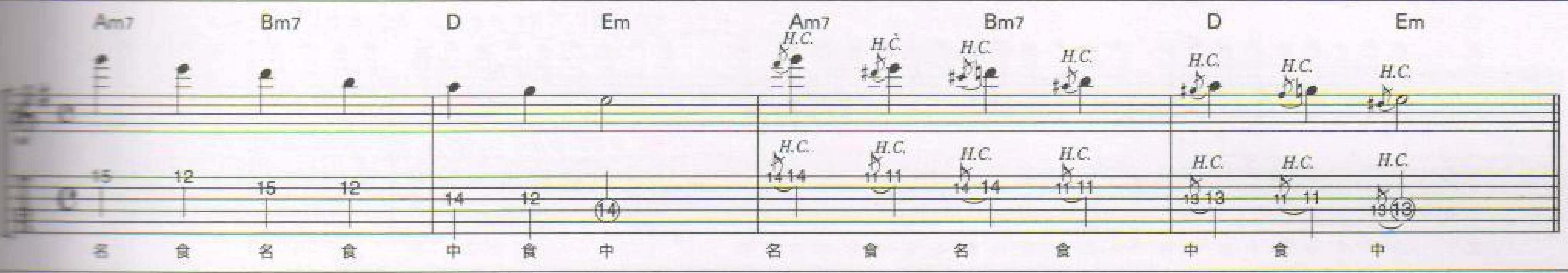


这种推弦方式，是用无名指将低音弦朝①弦的方向拉。第四小节中是 1 音半的推弦，要能做到有把握地、果断地推弦。

周五 Friday　CD 1:01~　♩=100

check!

半音推弦练习

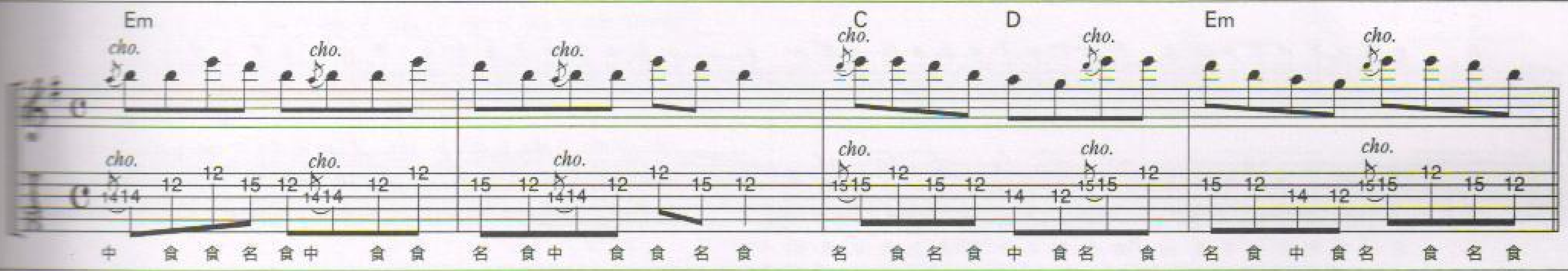


虽然和前半段是同一乐句，但后半段是将全部音符降低一个品格后，使用半音推弦技巧弹奏的。

周六 Saturday　CD 1:14~　♩=160

check!

使用推弦技巧弹奏的基础布鲁斯乐句

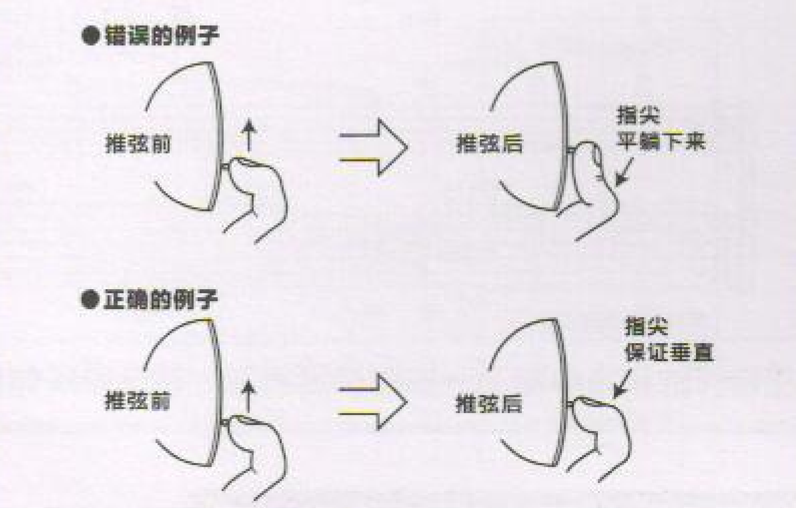


前半段在①弦和②弦上用食指推弦，会有一些难度。这也是布鲁斯音乐中必不可少的乐句，所以请反复弹奏和练习。

周日 Sunday

只要一推弦，音就会消失的？

推弦时，如果碰到音符中断的情况，请检查推弦时的指尖状态。推弦时一定要深刻地意识到，是在“用手指带着弦向上移动”。如图所示，推弦时很容易使手指由垂直状态变成躺倒的状态。本来手指垂直按弦是有足够的力度的，但如果躺倒后就减少了手指按弦的力量，音符自然就中断了。虽然推弦也有各种各样的种类，并且会因乐句的不同而发生改变，但对指尖的要求是共通的。在推弦动作的前后，手指按弦的角度都要保持不变，这是一条铁的原则！



左手强化

MR.非处男

第17周

CD TRACK 1

左手强化 必杀技！“颤音”道场

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

学会弹奏匀速的颤音

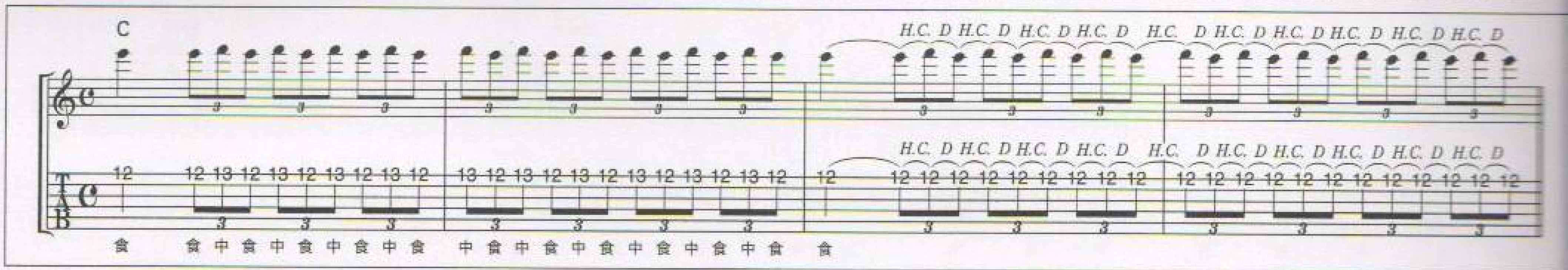


虽然是同一乐句，但在后半段要使用连续的半音推弦来弹奏。要以能弹奏出匀速的颤音为练习目标。

周一

Monday CD 0:11~ ♩=120 check!

用食指在①弦上练习弹奏颤音



在一些简单的乐句中，经常会加入三连音节奏型的颤音。

周二

Tuesday CD 0:22~ ♩=120 check!

用无名指反复弹奏大幅度的颤音

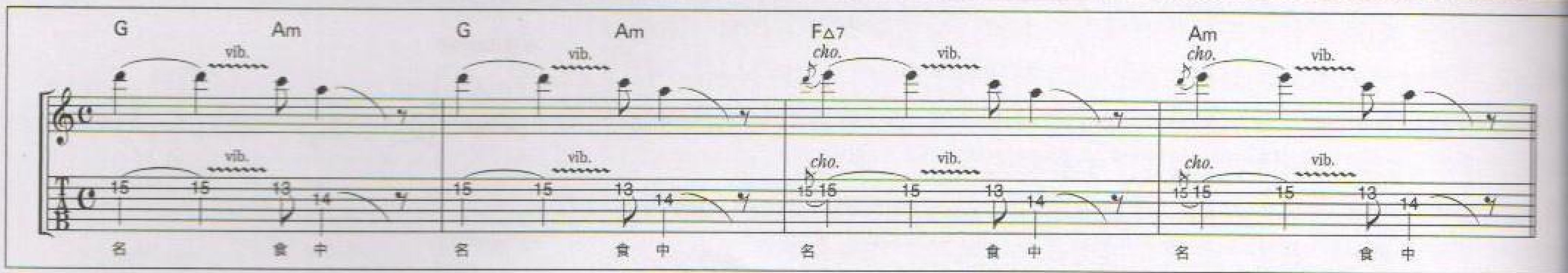


因为要弹奏出有激烈音程变化的颤音效果，所以使用连续的全音推弦来练习弹奏。

周三

Wednesday CD 0:33~ ♩=120 check!

弹奏时值为一拍的颤音



在音符的延音中加上一拍时值的颤音，使这段乐句具有了很强的歌唱性。

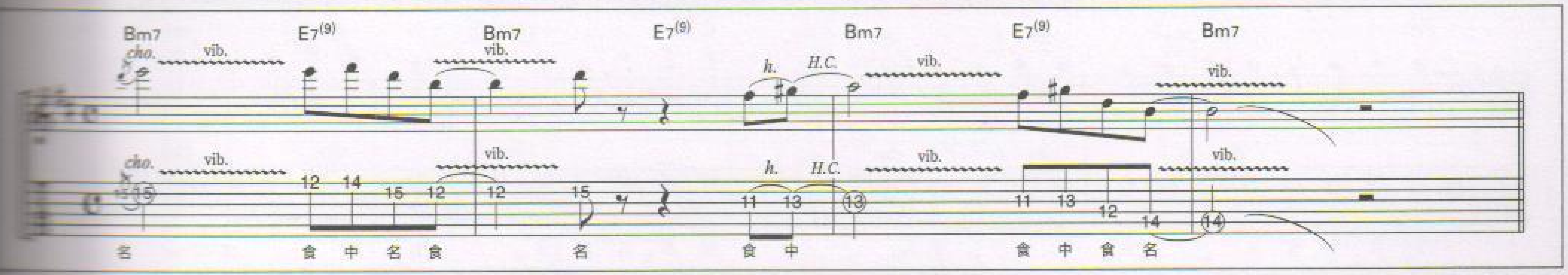
MR.非处男

在摇滚吉他 solo 中必不可少的就是充满激情的颤音演奏。弹奏古典吉他的颤音时，动作是顺着琴弦的方向使用左手整体来揉弦，而在弹奏电吉他时，一般是靠连续地推弦来实现的。在弹奏颤音的过程中，动作很容易变得越来越快，所以本周要将练习的重点放在“揉弦要尽可能地均匀”上。为了有更好的练习效果，也可以将自己的演奏录下来，反复地审视自己弹奏颤音时的速度与幅度。

check!

周四 Thursday　CD 0:43~　♩=120　check!

布鲁斯风格乐句中的颤音



以弹奏出“可以歌唱的乐句”为目标，通过强弱音、揉弦的表情等来练习这段谱例。

周五 Friday　CD 0:54~　♩=100　check!

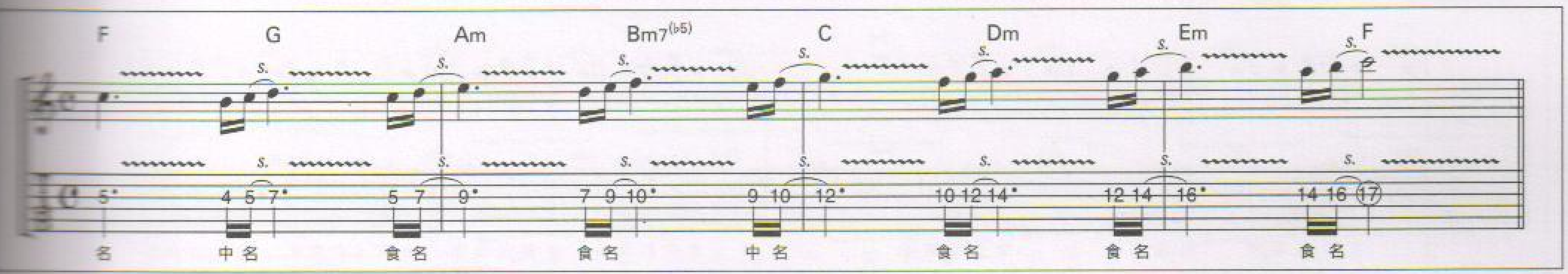
用“激烈的颤音＋下滑音”让吉他叫出来



激烈的颤音加下滑音，在听觉上能给人一种吉他在呐喊的印象。

周六 Saturday　CD 1:07~　♩=100　check!

用流畅的“滑弦→颤音”来让吉他歌唱

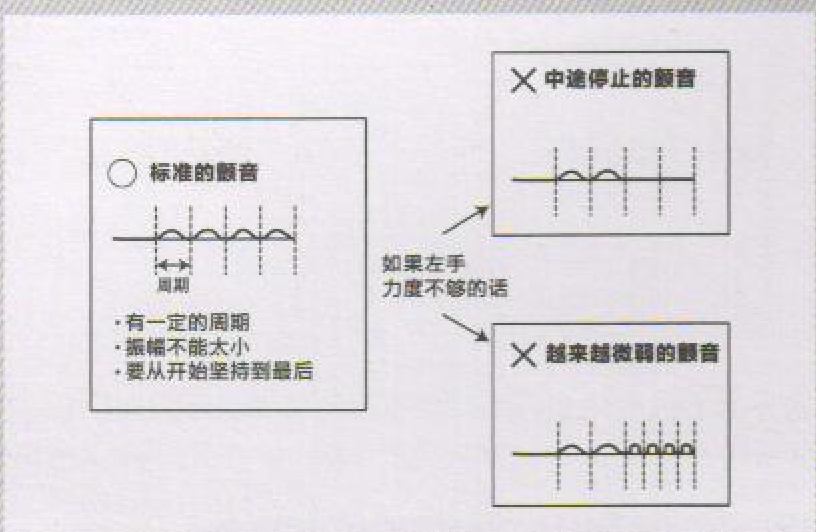


仅在③弦上作滑弦与颤音的演奏。注意不要让音程的变化显得很突兀。

周日 Sunday

注意弹奏颤音时手指的力度!

在弹奏颤音时，如果还没有熟练，由于害怕动作中途停止或是音符中断，经常会不自觉地加快颤音的速度。虽然从音乐的表现力和演奏个性的角度来看，这样并不能算是错误。但是假如不是因为音乐上的理由，而只是因为左手的动作导致这种情况的话，就是问题了。右图所表示的是颤音演奏时音符的颤动情况。左手力量不够的话，就会使颤音效果终止。还有，在从一个乐句转换到下一个乐句时，如果过于急躁的话，就会在乐句的结尾处不自觉地加快颤音的速度。原则上，颤音的持续，要遵循一定的周期。现在就让我们再一次审视自己的颤音演奏吧。



MR.非处男

第18周

CD TRACK 18

音阶练习

“推弦＋颤音”的王道乐句！

每日必弹 CD 0:00~ ♩=120

练习使用推弦与推弦释放来弹奏



进行主音在⑤弦上的把位的推弦练习。是必修课哦。

周一 *Monday* CD 0:11~ ♩=120 check!

用推弦弹奏异弦同音的基本乐句



这是在摇滚风格 solo 中必定会出现的乐句。

周二 *Tuesday* CD 0:22~ ♩=110 check!

急促地弹奏乐句会改变其节奏



在乐句的后半部分，改用十六分音符来弹奏和前半段乐句相同的音。注意弹奏时不要破坏节奏感。

周三 *Wednesday* CD 0:34~ ♩=110 check!

在不同的八度内的推弦练习



在不同的八度内进行同样音符的推弦，对于谱例中E7和弦来说，就是将音推至和弦中的m3rd音与△ 3rd音之间的程度。这同样也是个布鲁斯音。

MR.非处男

最初的推弦技巧就是从“用吉他模仿人声”的想法发展而来的。与只能以半音为单位发音的键盘相比，吉他的推弦能在音程上制造有无限细微变化的音乐。因此，吉他乐句在音乐中可以与人声更好地交相呼应。本周我们就要来学习并掌握在小调五声音阶上使用推弦演奏技巧。为了获得稳定的推弦效果，请确定你已完成了上上周的练习内容！

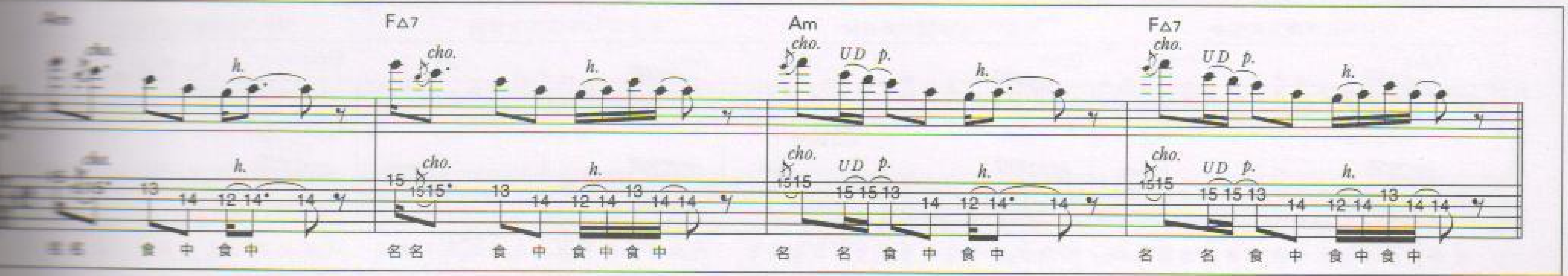
check!

周四 Thursday

CD 0:45~ ♩=100

check!

会“发脾气”的推弦乐句



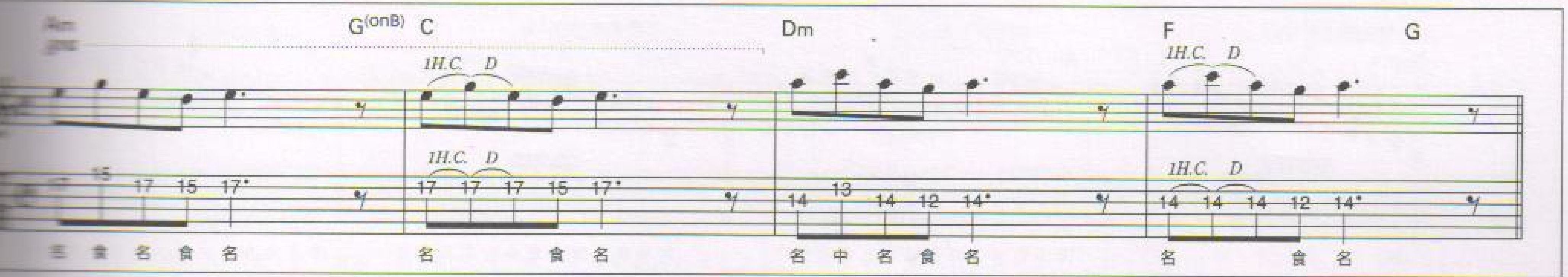
具体指法请看“周日篇”的内容。

周五 Friday

CD 0:58~ ♩=120

check!

极具效果的 1 音半推弦



在运用 1 音半推弦技巧弹奏的时候，要注意使第一小节与第二小节、第三小节与第四小节的音程变化幅度相同。

周六 Saturday

CD 1:09~ ♩=140

check!

加入了各种各样的推弦的实践性乐句

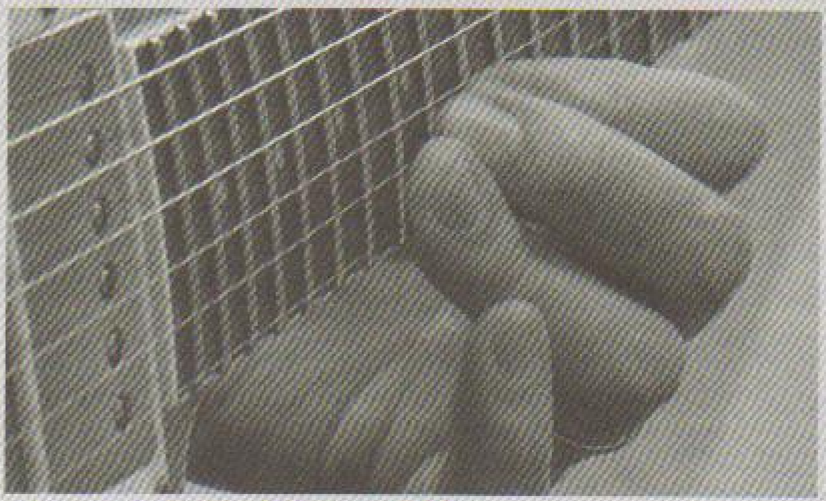


第二小节中的 1 音半推弦虽然会很有难度，但对于 Michael Schenker 这样的吉他手来说却很简单。

周日 Sunday

周四篇中的乐句要这样弹！

在弹奏周四篇中的乐句时，有这样的小窍门：弹奏第一、二小节时，无名指要横躺在指板上按住①弦，然后再将指尖立起，在②弦上按弦。这样弹奏会更流畅哦。



照片 1：首先无名指要躺倒按住①弦。



照片 2：然后，指尖立起推②弦。

音阶练习

第19周

音阶练习 在各种调上弹奏小调五声音阶

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

a小调五声音阶→ g小调五声音阶



弹奏时注意：第四小节中g小调五声音阶的把位有所变化。

周一

Monday CD 0:13~ ♩=100 check!

e小调五声音阶→ g小调五声音阶



注意由“主音在⑥弦上的把位→主音在⑤弦上的把位”的变化。

周二

Tuesday CD 0:26~ ♩=100 check!

b♭小调五声音阶→ d小调五声音阶



与“周一篇”相同，注意由“主音在⑥弦上的把位→主音在⑤弦的把位”的变化。

周三

Wednesday CD 0:39~ ♩=140 check!

e小调五声音阶→ d小调五声音阶



在大七和弦中弹奏上移两个音的小调五声音阶。这是一段优美的分解和弦乐句。

MR.非处男

作为基础练习，我们通常会练习C调（a小调）的小调五声音阶。这样也方便我们用“哆、唻、咪”来说明音符的位置。但是在实际演奏中，我们会碰到各种各样的调。所以本周的内容就是为那些不想只练习a小调五声音阶的人准备的。我们要来弹奏各种调上的小调五声音阶。同时也会一并介绍一些新的指法哦。

check!

周四 Thursday CD 0:48~ ♩=100

check!

弹奏g小调五声音阶和c小调五声音阶



运用周三篇的内容，利用抽离出各和弦音方法，在各种音阶指型间交替弹奏。

周五 Friday CD 1:01~ ♩=100

check!

c♯小调五声音阶和f♯小调五声音阶



这是一条在指板上跨度很大的乐句。要在熟悉各个指型所在把位的基础上来练习弹奏。

周六 Saturday CD 1:14~ ♩=100

check!

弹奏“b → a”、“g → f”小调五声音阶



虽然音符是往下移了一个音，但是把位却在上升，所以弹奏时很有难度哦。

周日 Sunday

更好地使用指型

平常在弹奏五声音阶时，如果只随着和声的变化来弹奏相应的音阶的话，不管什么曲子最后弹出来的solo，都会听起来大同小异。因此推荐以一个调为中心，弹奏若干个小调五声音阶的方法。如右图列出的就是以C调和声为主，可以使用的小调五声音阶。像这样，在各个和弦中将这些五声音阶串联起来，即使中间因为有停顿，没有弹奏和弦，仍然能给人一种和声还在进行的感觉。因为即兴演奏是有相当高的难度的，所以这是很有必要进行的一项练习。

能产生和声感觉的小调五声音阶范例（Key=C）

Bm7(♭5)	a小调五声音阶、d小调五声音阶
Am7	a小调五声音阶
G7	e小调五声音阶
F△7	a小调五声音阶
Em7	e小调五声音阶
Dm7	a小调五声音阶、d小调五声音阶
C△7	e小调五声音阶、b小调五声音阶

MR.非处男

CD TRACK 2

etc 丰富技巧

练习各式各样的推弦

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

用小指按住①弦的同时推②弦



如果是使用非固定琴桥的吉他的话，①弦的音会变低，所以需要连同①弦也稍稍推一下。

周一

Monday CD 0:13~ ♩=120 check!

练习 1/4 音推弦

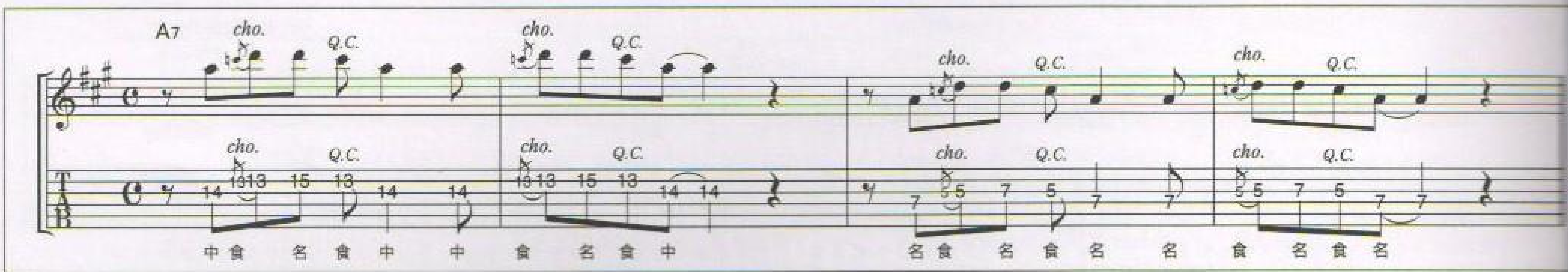


弹奏 1/4 音推弦时要注意，在推弦结束后，要以不发音的状态降回推弦前的音符。

周二

Tuesday CD 0:24~ ♩=100 check!

用食指进行 1 音推弦

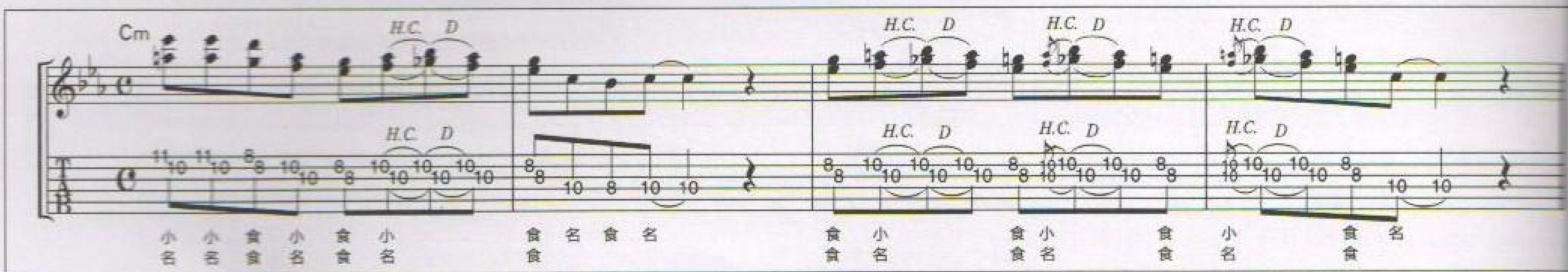


如果不能迅速准确地推弦，就会造成演奏上的拖沓，所以要果断地推弦。

周三

Wednesday CD 0:36~ ♩=140 check!

异弦同品上的双音推弦



虽然谱例中标注的是使用小指与无名指同时推弦，但也有人习惯只使用无名指来推。音程差距很小却能弹出十分狂野的效果。

MR.非处男

推弦有各种各样的技巧。本周将要挑战双音推弦、预推弦、推弦→颤音、与拨片弹奏……推弦等多种技巧。另外，使用非固定琴桥吉他的朋友，在弹双音推弦时，要注意琴桥……是否是抬起的状态。因为琴桥抬起的话，会使没有被推的弦的音高降低。

check!

周四 Thursday　CD 0:46~　♩=120

check!

滑弦＋1音半推弦的组合技巧



……推弦结束后伴随着推弦释放，加入一点点的滑弦音，然后紧跟着一个1音半的推弦。

周五 Friday　CD 0:57~　♩=80

check!

预推弦能使乐句带有乡村音乐的味道



……推弦产生的音与下一个音产生共鸣。

周六 Saturday　CD 1:12~　♩=120

check!

让吉他抽泣的“推弦→颤音”



……一气呵成弹奏完这段当然最好！如果中途有一点失误的话，整段乐句的感觉就会变得很奇怪……。

周日 Sunday

复习推弦技巧

名称	标记	解说
1音推弦	cho.	推升相差两个品格的音
半音推弦	H.C	推升相差一个品格的音
1音半推弦	1H.C	推升相差三个品格的音
1/4音推弦	Q.C	使音程发生1/4音的变化
和音推弦	cho.	推一根或同时推两根弦
双音推弦	W.C	推其中的一根弦，使其与另一个音达到相同的音高
预推弦	U	预先将弦推到一个位置，然后用拨片弹奏
推弦释放	D	推弦还原的过程
滑音推弦	Port.C	通过缓慢地推弦来改变音高

丰富技巧

MR.非处男

第21周

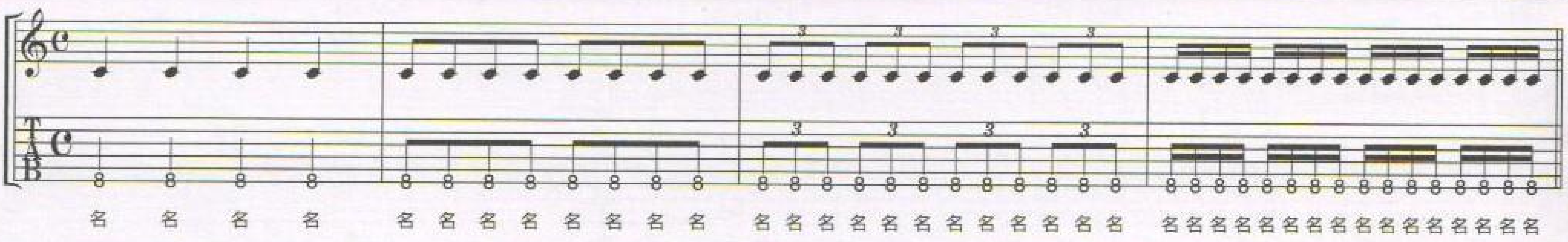
CD TRACK 21

节奏感强化

弹奏各种音符混杂的乐句

每日必弹 CD 0:00~ ♩=110

弹奏“四分音符→八分音符→三连音→十六分音符”的乐句



弹奏时要确认各个音的节拍。注意：音符改变后，很容易导致节拍混乱。

周一 *Monday* CD 0:12~ ♩=110 check!

将八分音符和三连音每两拍切换一次



交替使用八分音符和三连音，在C大调音阶上进行上行与下行的弹奏。要将节奏的切换交代清楚。

周二 *Tuesday* CD 0:24~ ♩=100 check!

弹奏“八分音符→十六分音符”的“双倍速”乐句



所谓“双倍速”，就是指音符的弹奏速度提升到了原速度的两倍。这段谱例就是用双倍速来弹奏相同的一段乐句。

周三 *Wednesday* CD 0:36~ ♩=100 check!

将三连音和十六分音符每一拍切换一次



能够保持稳定的节奏弹奏出这段乐句的人，应该说已经具备了良好的节奏感。可以先从慢速开始练习哦。

第
21
周

MR.非处男

连续弹奏相同的音符的乐句是很简单的。但在现实中弹奏吉他 solo 时，往往会出现在三连音后紧跟着十六分音符，或是各种音符混杂在一起的情况。本周就要练习弹奏这样的乐句。练习时，要借助节拍器来保持节奏稳定。要从慢速开始练习，慢慢提升速度。特别注意，不要因为音符的变化而导致节奏混乱。

check!

周四 Thursday　CD 0:49~　♩=80

弹奏特别的十六分音符、五连音乐句

check!



“十六分音符 = 四个单位”、“五连音 = 五个单位”的形式来弹奏这段乐句，应该不难。

周五 Friday　CD 1:05~　♩=110

各占两拍的三连音乐句

check!



前半段是弹奏普通的三连音，后半段则是弹奏各占两拍的三连音（俗称“大三连音”）。可以用这个乐句，来练习弹奏容易使节奏变得模糊不清的两拍三连音。

周六 Saturday　CD 1:16~　♩=110

交替弹奏“三连音→十六分音符”的音阶练习

check!

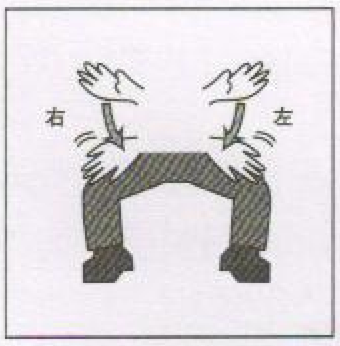


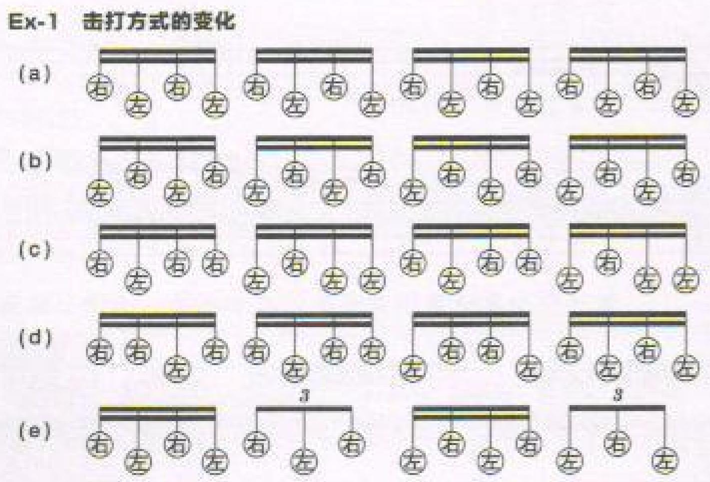
用三连音和十六分音符来弹奏 A 大调音阶。

周日 Sunday

拍大腿来练习节奏感

这里介绍一种不使用吉他、仅用左右两只手轻拍大腿来训练节奏感的方法。（a）是标准顺序；（b）是从左手开始的反顺序；（c）、（d）是在打击乐中，被称为“paradiddle”的节奏型。练习时要保持双手放松；（e）是混合了三连音的节奏型，在第三拍上，手要用相反的顺序。希望你能每天以一种轻松的心情进行这种练习。





MR.非处男

第22周

CD TRACK 22

节奏感强化

注意突然蹦出的音符！节奏会混乱

每日必弹

CD 0:00~　♩=100

以四个音符为一组，分别用八分音符、三连音、十六分音符来弹奏的乐句



不能弹好三连音部分的话，可以先试着分成一拍一拍地去记忆和弹奏。

周一　Monday

CD 0:13~　♩=100　check!

以三连音的方式弹奏前半部分是“哆咪咪发”、后半部分是“嗦发咪咪”的乐句



可以边跟着节拍器边踏拍弹奏。在最开始还没有习惯时，可以从最慢的速度练起。

周二　Tuesday

CD 0:26~　♩=100　check!

以四个音符为一组，在指板上进行上行和下行的音阶练习



前半部分使用十六分音符来弹奏应该很容易。后半部分使用三连音来弹奏会有些难度。

周三　Wednesday

CD 0:39~　♩=100　check!

以五个音符为一组在指板上移动，具有复杂节奏的乐句



像“咪咪哆咪咪”、“发咪咪咪发”这样，以五个音为一组在指板上移动的乐句。使用十六分音符来弹奏的话，很容易使节奏发生混乱。

MR.非处男

在反复弹奏由“哆唻咪发”这四个音符组成的乐句时，如果用十六分音符来弹奏的话，很容易可以做到。但如果用三连音来弹奏的话，就会容易使节奏混乱。节奏不稳就意味着会对乐句的整体效果造成影响。本周准备了很容易弹得磕磕绊绊的、用三连音来弹奏一组四个音符的乐句，这有助你养成良好的节奏感。如果你能做到清楚地弹奏所有的这些乐句，相信你的节奏感将会得到戏剧性地提升！

check!

周四 Thursday CD 0:52~ ♩=120

check!

加入击勾弦技巧的实践性乐句



虽然非常实用，但由于大量地使用到了击勾弦技巧，所以与全部使用拨片来弹奏的乐句相比，节奏更容易变得不稳。

周五 Friday CD 1:02~ ♩=110

check!

用十六分音符来弹奏以五个音为一组的乐句



这是音程跨度很大的五个音一组的乐句。弹奏出的效果很强，所以请牢记！

周六 Saturday CD 1:14~ ♩=80

check!

使用六连音来弹奏以四个音符为一组的速弹乐句



注意以四个音符为一组，连续弹奏三次，结束时刚好落在第二拍上。演奏的诀窍就是以两拍为单位，卡住节奏的拍子。

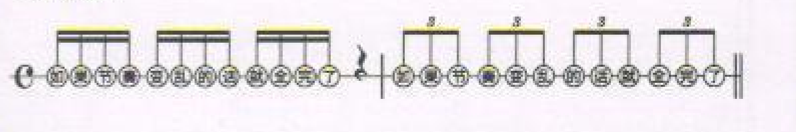
周日 Sunday

不用吉他，也能进行复杂节奏的训练

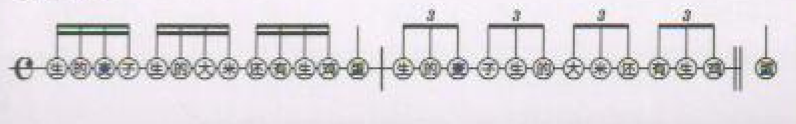
本周举出的复杂节奏的乐句，只要有良好的节奏感就能够清楚地弹奏出来的。而且，在训练节奏感时也不一定要用到吉他。下面就介绍不用吉他也可以练习的例子。Ex-1 中，自己可以首先用十六分音符、然后是三连音的形式念出这些字。走路时，以一步一拍的方式来说也可以（走路的同时也能训练保持节奏稳定了）。在高级篇中，字会变得比较多，但却能锻炼出灵巧的舌头来（虽然这和节奏感没什么关系……）。

Ex-1

〈初级篇〉



〈高级篇〉



MR.非处男

第23周

CD TRACK 23

节奏感强化 训练感知切分节奏

每日必弹 CD 0:00~ ♩=140

练习八分音符的切分节奏



要全部使用拨片的下拨来弹奏。休止符的地方要完全使音停止。

周一 *Monday* CD 0:09~ =160 check!

连续出现带附点的四分音符切分音



因为没有了休止符，所以要抓住节拍会有些难度。请从慢速开始练起。

周二 *Tuesday* CD 0:18~ =160 check!

同一个乐句，在后半部分使用混乱的八分音符来弹奏



前半部分使用“哆咪咪发嗦啦希哆”来进行的普通弹奏。后半部分使用八分音符和打乱的节拍来弹奏，难度比想象的要高哦。

周三 *Wednesday* CD 0:26~ =160 check!

每两拍就有一个八分休止符的节奏型



要特别注意位于休止符前的音不要弹奏得太拖沓。配合使用右手的手掌制音技巧，可以更好地制音。

第23周

MR.非处男

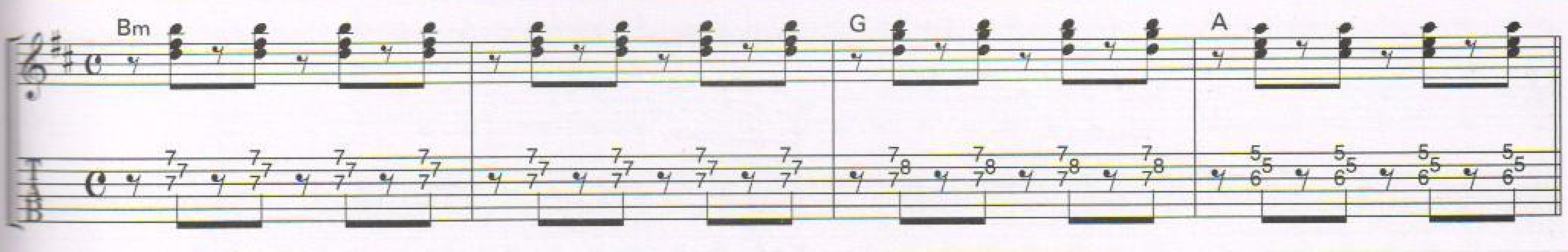
弹奏时要正确地保持稳定的节奏，对于切分节奏的感知也很重要。本周就准备了各种各样的切分节奏乐句。从八分音符的切分，到十六分音符的切分，再到随机的切分节奏，如果不能很好地感知这些节奏型，乐句就会弹得磕磕绊绊。为了能完全正确地弹奏出这些乐句，请从最慢的速度开始练起，然后再逐渐提速哦。记住“慢工出细活”。

check!

周四 Thursday

CD 0:34~ ♩=160 check!

弹奏连续的八分音符切分的和弦伴奏

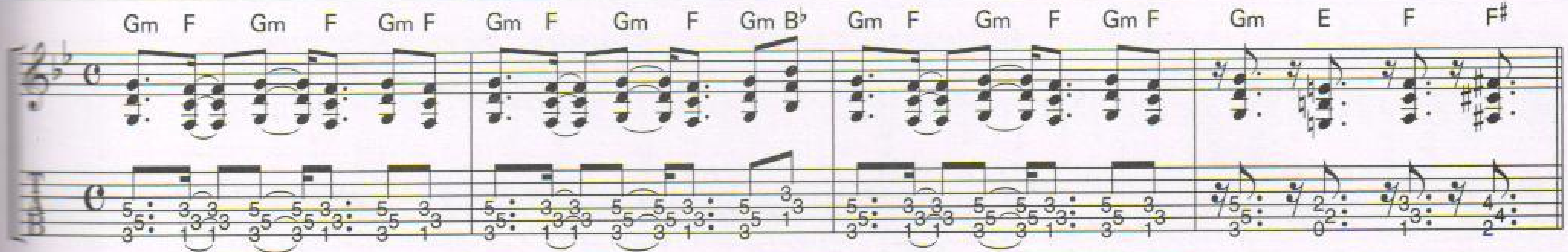


拨片弹奏的方向不同也会带来不一样的听觉感受。试着练习只用上拨或只用下拨来弹奏这个乐句。

周五 Friday

CD 0:43~ ♩=110 check!

连续出现十六分音符切分的 riff



全部使用下拨来弹奏。在这里不要使用靠甩动右手拨片空拨的方法来跟上节拍。

周六 Saturday

CD 0:54~ ♩=120 check!

弹奏随机出现的切分节奏



这是一个随机出现切分节奏的乐句。弹奏时注意保持音延长足够的时值。

周日 Sunday

拨片空拨时的注意事项

在八分音符的节奏中，使用拨片上拨与下拨的交替弹奏时，下拨时采用空拨的话，就能做到正确地弹奏乐句中的切分音。练习时，不要只练习“下→上”的形式，与之相反的“上→下”的形式也要进行练习。在右手上下甩动的同时，采取空拨的方式，的确适合用来保持节奏的稳定，但是原本并不是希望靠这种方法来营造乐句的节奏感的，因为有些乐句，从音色的角度考虑，反拍的部分不能使用拨片的上拨演奏，而只能使用下拨。尽量将手腕降低，要做到用右手的手腕来带动右手甩动。

Ex-1 练习用空拨来弹奏反拍



MR.非处男

CD TRACK 24

节奏感强化

灵活使用节拍器

每日必弹

CD 0:00~ ♩=110

弹奏时让节拍器每隔一个二分音符响一下



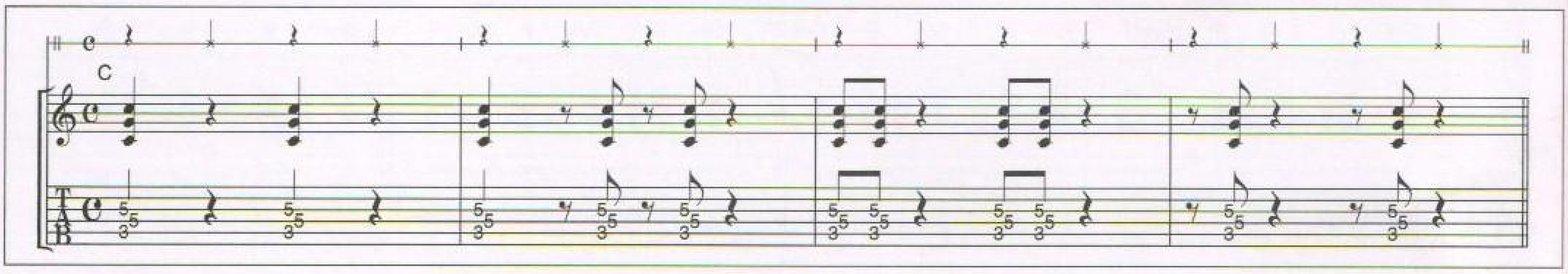
要弹奏每分钟 120 拍的曲子时，可以将节拍器的节拍速度设定为每分钟 60 拍，这样就可以做到让节拍器每隔一个二分音符响一下了。

周一

Monday CD 0:12~ ♩=110

check!

让节拍器在第二、四拍时响一下的简单 riff



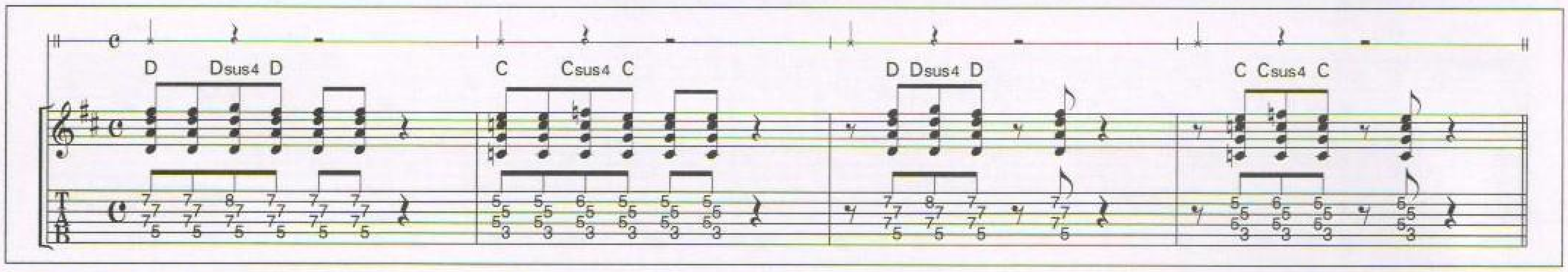
通常在鼓的打击节拍中，军鼓都是出现在第二、四拍的位置上。所以在弹奏时请注意这一点。

周二

Tuesday CD 0:24~ ♩=110

check!

让节拍器一个小节响一下的摇滚风格 riff



需要在弹奏每分钟 120 拍的曲子时，将节拍器设定为每分钟 30 拍的速度。有些节拍器可能无法设定这么慢的速度，所以尽量使用电子节拍器来练习。

周三

Wednesday CD 0:36~ ♩=110

check!

让节拍器在八分音符的反拍上响一下



乐句的后半段，弹奏正确的话，就能在音符的间隙中听到节拍器的声音。希望你能做到将后半段的乐句连续弹奏数十小节

MR.非处男

一般来说，用节拍器来帮助练习的话，就是让节拍器保持四分音符的节奏，然后跟着节拍器来进行弹奏。本周列举了一些需要一边听着节拍器，一边弹奏出现八分音符反拍、第一、三拍上的反拍等各式各样的节奏型。这其中也会出现像十六分音符反拍这样的高难度乐句。但不管怎么说，乐句本身都是非常简单的，所以在练习时请将注意力集中在保持节奏稳定上。

check!

周四 Thursday　CD 0:48~　♩=110　check!

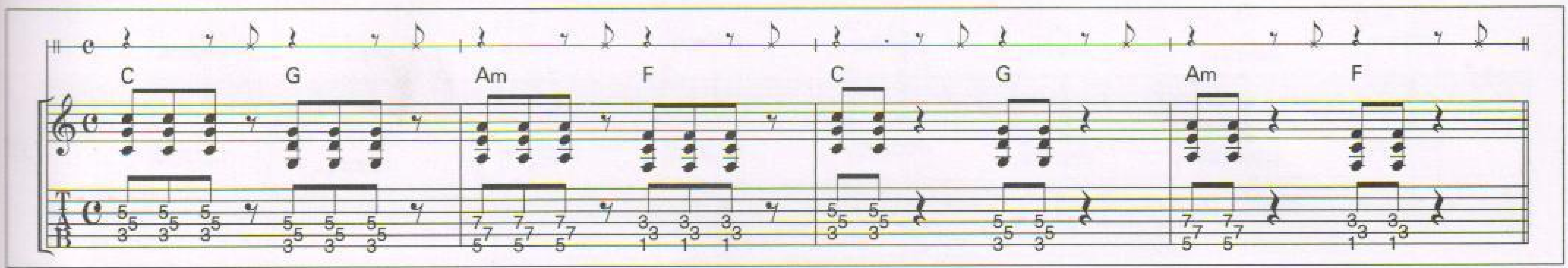
使节拍器在第一、三拍的反拍上响一下



在 c♯小调五声音阶上进行“下行→上行”弹奏的乐句。由于第一拍完全感知不到，所以要保持节奏的稳定是很难的。

周五 Friday　CD 0:59~　♩=110　check!

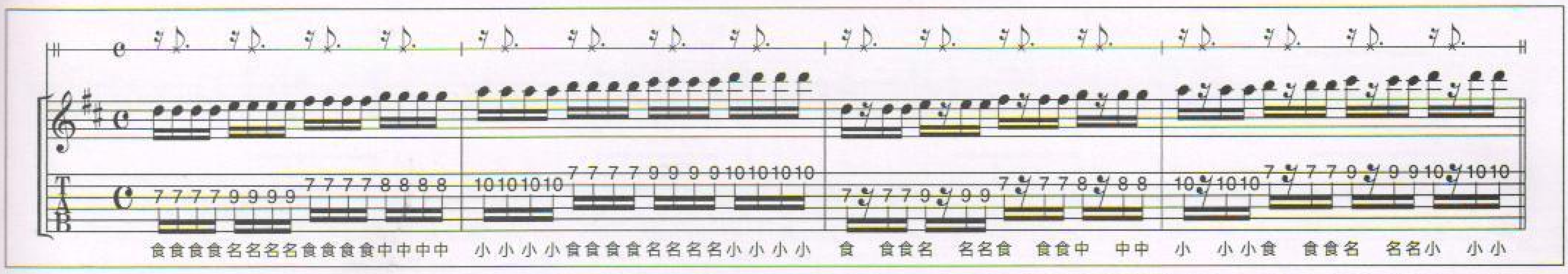
使节拍器在第二、四拍的反拍上响一下



如果你能保持节奏稳定地弹奏的话，应该可以在 Riff 的间隙中，听见节拍器的声音。这就要求在有休止符的地方，让音符完全停止。

周六 Saturday　CD 1:11~　♩=90　check!

弹奏节拍器在十六分音符的反拍上响一下的高难度乐句

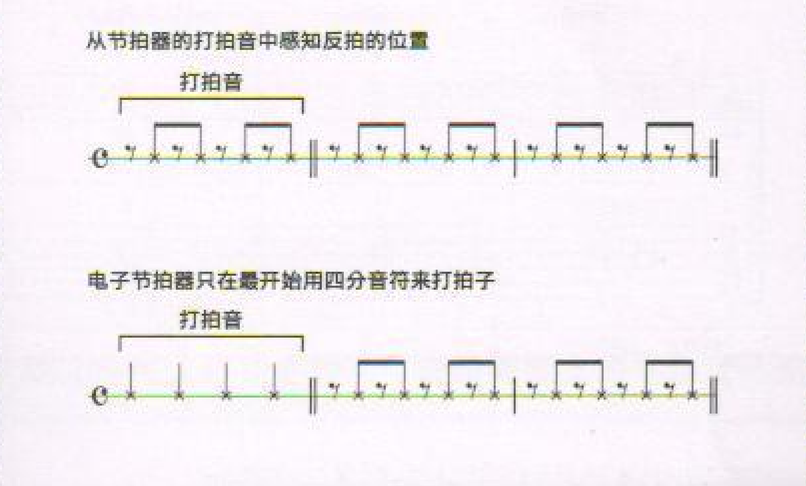


弹奏乐句后半部分时，要做到将前半部分的乐句中，节拍器响起时的音符空出来。能保持节奏稳定地弹完这个的话，你将成为节奏达人！

周日 Sunday

活用电子节拍器

现在的节拍器都做得非常方便实用，而且价格都非常便宜了。本周介绍的谱例，在练习时几乎都是需要使用到可以设置成间隔一定时间响一次的节拍器。同时，为了能做到让节拍器的声音出现在反拍位置，在弹奏前有必要先感知到节奏的反拍位置。这通常很困难。所以推荐使用电子节拍器。如随书附送的 CD 中那样，在每段乐句的最开始，节拍器会以四分音符的方式响四下，并从接下来的小节开始，只在反拍的位置响，这样能大大地提高练习的效率。另外，为了打出更加复杂的节拍，为了丰富练习的内容，也可以将几个节拍器放在一起同时使用哦。反正现在节拍器的价格也越来越便宜了。



MR.非处男

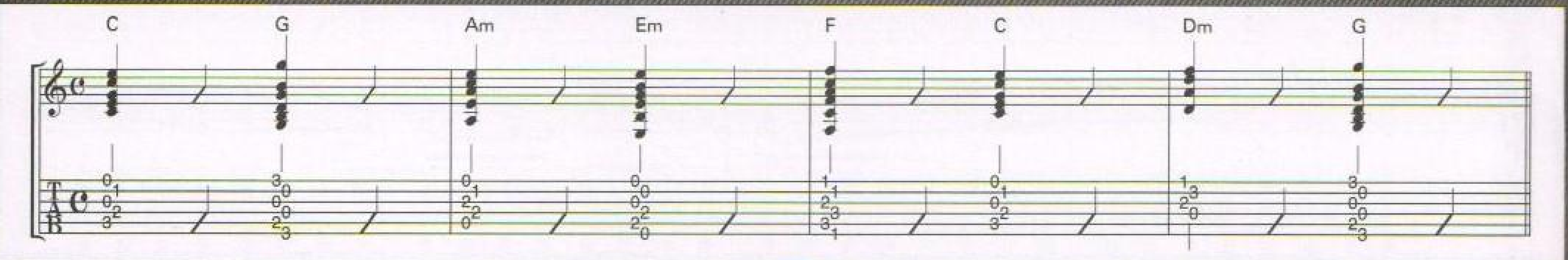
第25周

CD TRACK 25

左手强化 练习和弦的快速变换

每日必弹 CD 0:00~ ♩=80

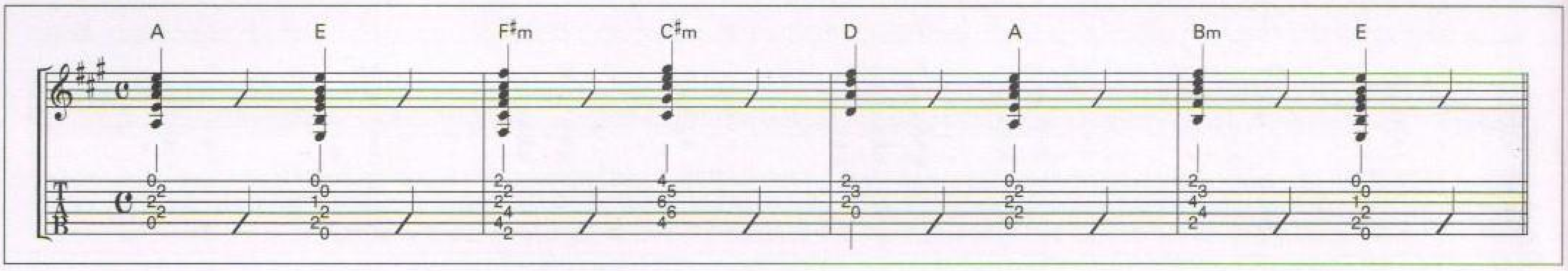
练习低把位和弦的变换



谱例中出现的和弦 100% 都是常用的，就算练习几百次也在所不惜！

周一 *Monday* CD 0:16~ ♩=80 check!

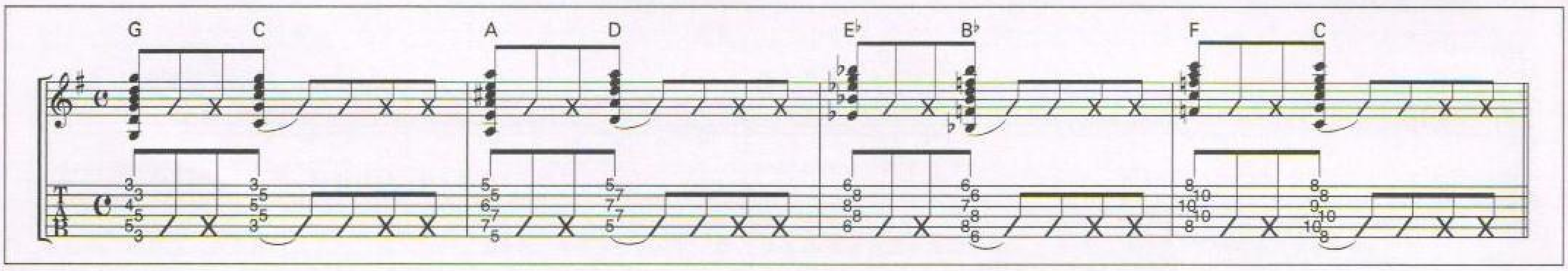
用 A 调来弹奏“每日必弹篇”的谱例和声进行



与上面的谱例的和声进行相同，但是降了三个调来弹。

周二 *Tuesday* CD 0:32~ ♩=120 check!

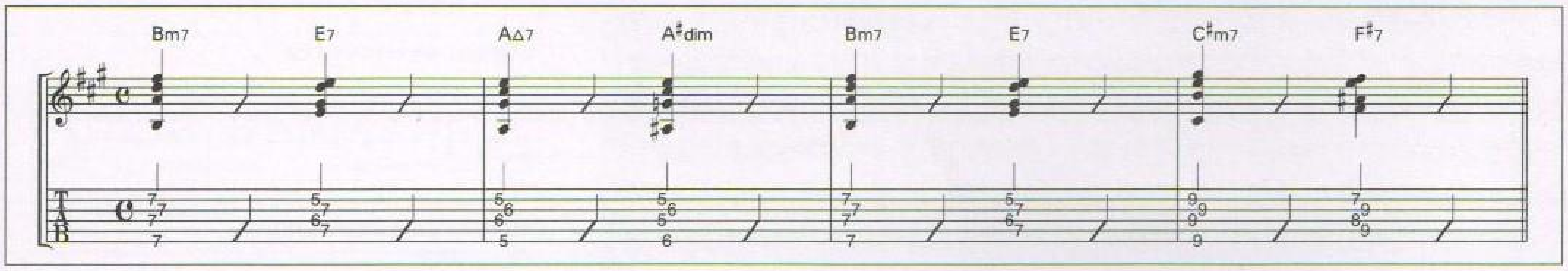
练习根音在⑤弦、⑥弦上的和弦变换



在弹奏时注意将拨片细微的碰弦声表现出来。

周三 *Wednesday* CD 0:42~ ♩=120 check!

用省略型的和弦指法弹奏和弦变换



在⑤弦或⑥弦上弹奏低音，④弦至②弦上弹奏和弦音的指法。

MR.非处男

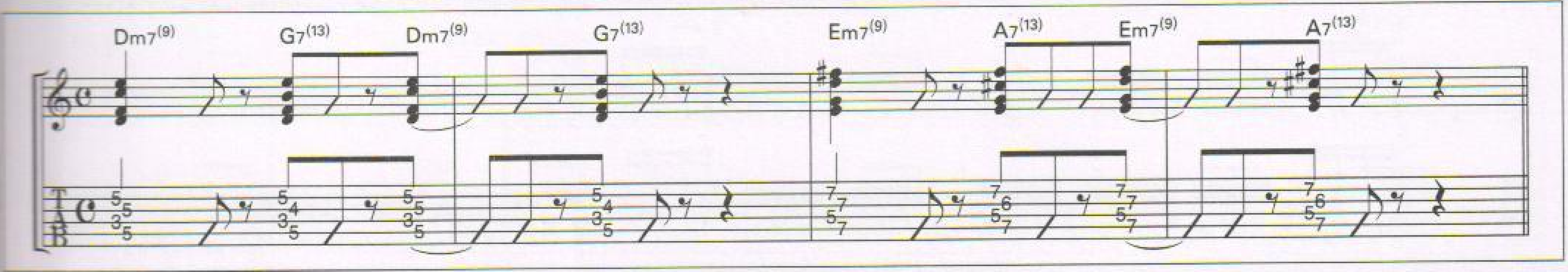
即使掌握了很多的和弦指型，但不能做到流畅地变换和弦的话，也是无济于事的。本周我们就通过弹奏各种风格的伴奏和弦套路，来提高变换和弦的能力。同时，由于变换和弦时，需要运动多根手指，所以也对培养手指的独立性很有效果哦。即使你只想流畅地弹奏吉他solo，也应该扎实地练习和弦的变换。

check! □

周四 Thursday

CD 0:53~ ♩=120 check! □

食指和小指保持不动，弹奏切分音

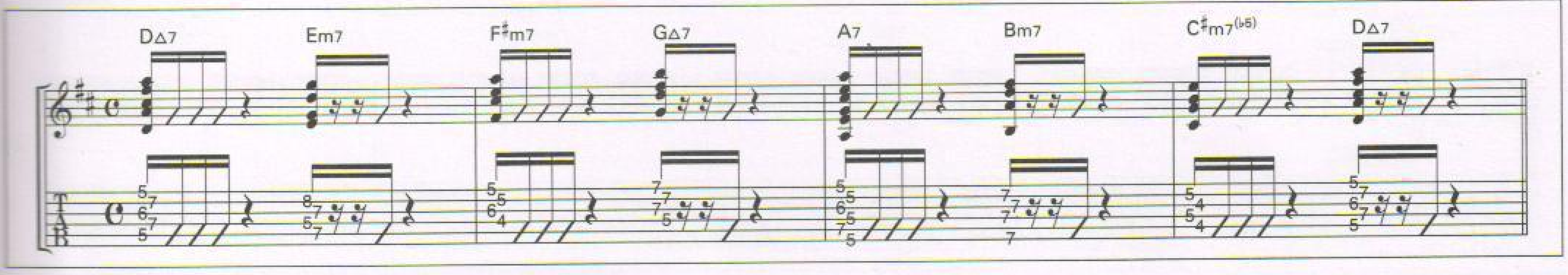


靠改变中指和无名指的按弦来变换和弦。注意要用在⑤弦上按弦的手指指尖来使⑥弦消音。

周五 Friday

CD 1:04~ ♩=100 check! □

在接近全音阶的把位上弹奏

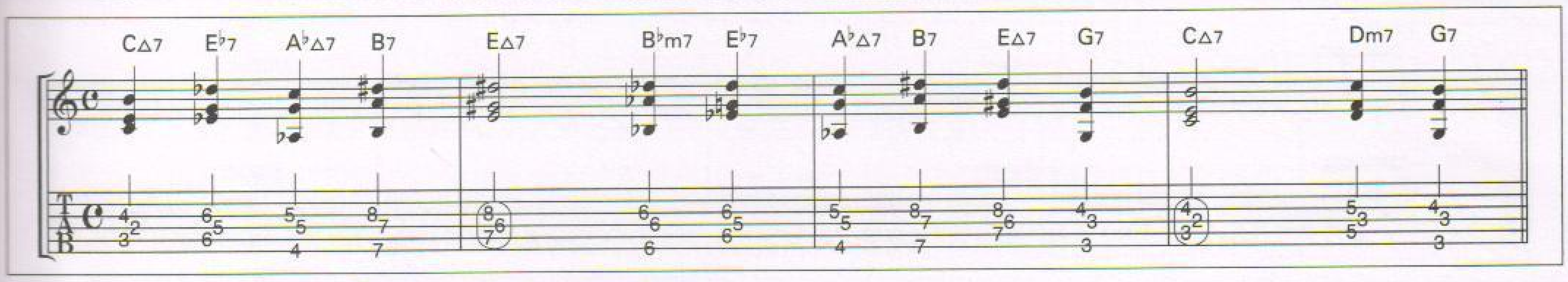


在接近 D 调全音阶的把位上弹奏。注意将不用的弦消音。

周六 Saturday

CD 1:17~ ♩=110 check! □

挑战有难度的和弦变换

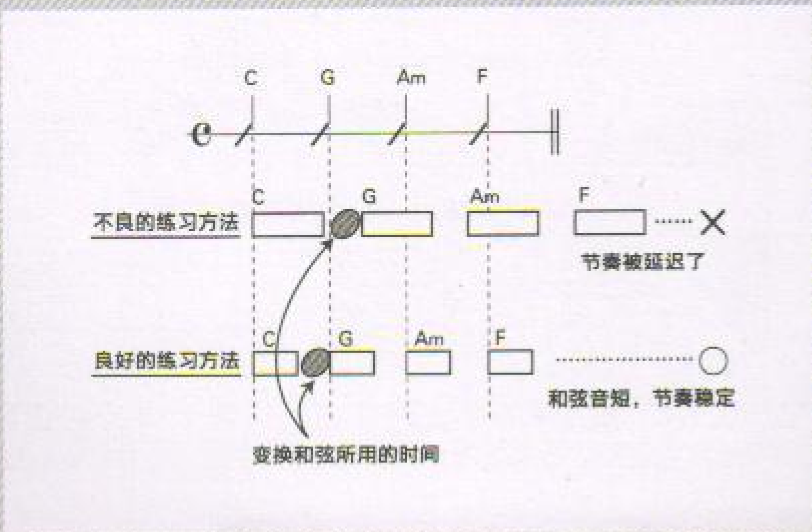


被称为“Coltrane Change”的和声进行。要记下来是很难的。

周日 Sunday

练习和弦变换的高效率方法

在没有习惯前，要进行和弦的变换，当然要花费一点时间。那么该怎样练习才能更有效果呢？变换和弦时，一旦和弦音延留过久，就会占用变换和弦的时间，从而使节奏不能流畅地往后推进。练习时，这样的错误积少成多就会使整个乐句的节奏变得混乱。其实，仅从和弦变换的时间这一点上来看，只要做到让前一个和弦的音持续时间短一些，就不会扰乱节奏了。所以从练习的最开始，就要注意保持节奏稳定，并逐渐缩短变换和弦的时间才行。这些就是练习和弦变换时要注意的要点。



MR.非处男

第26周

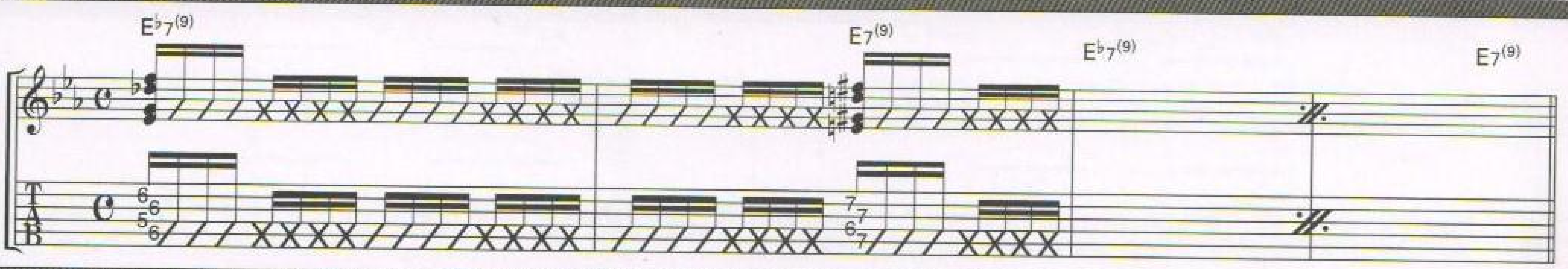
CD TRACK 26

制音切音

练习和弦的制音

每日必弹　CD 0:00~　♩=100

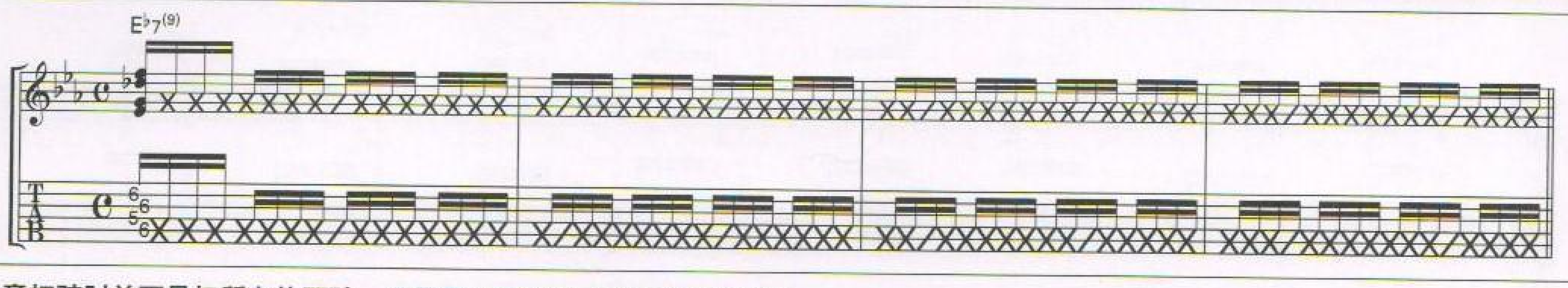
用九和弦弹奏放克风格的制音



弹奏时用中指的指尖来给⑥弦消音，用小指或者食指的指肚来给①弦消音。

周一　Monday　CD 0:13~　♩=100　check!

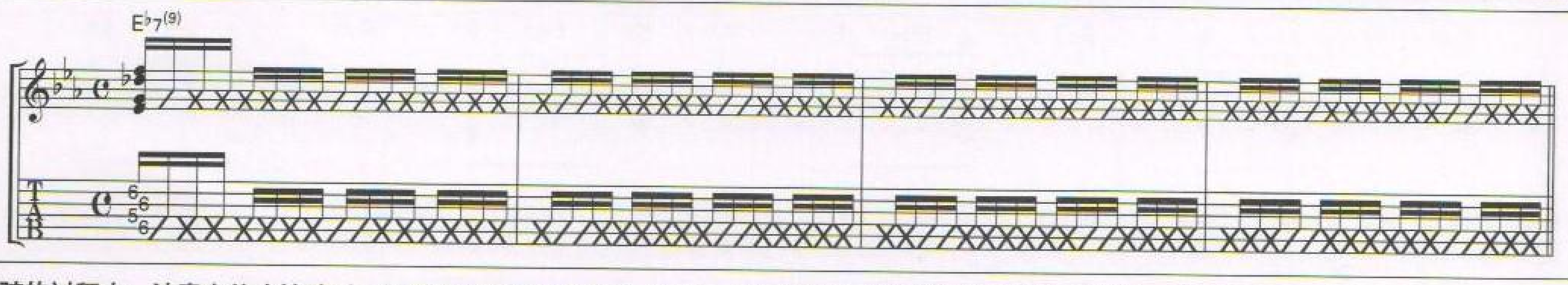
手指从按和弦的状态变换到制音的练习（1）



注意扫弦时并不是扫所有的琴弦，而是要以高音的三根弦为中心来扫。

周二　Tuesday　CD 0:26~　♩=100　check!

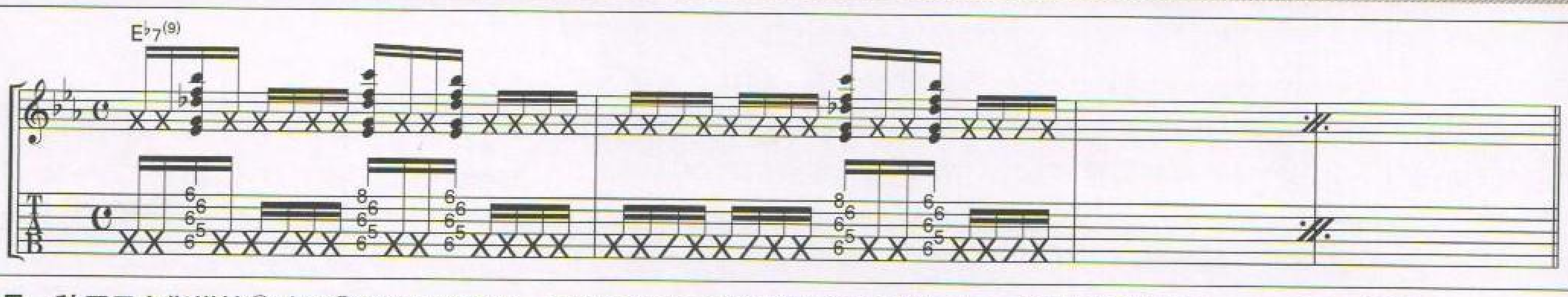
手指从按和弦的状态变换到制音的练习（2）



扫弦的过程中，注意在停止按弦时，如果手指按弦力度的完全消失，就不能很干净地弹出和弦制音的效果。所以左手也要保持施加一定的力度。

周三　Wednesday　CD 0:38~　♩=100　check!

用无名指的横按来弹奏九和弦



这是一种用无名指横按①弦至③弦的和弦指型。其中还加入了小指来按①弦的第8品，所以没练熟之前，还是有点难度的。

第26周

MR.非处男

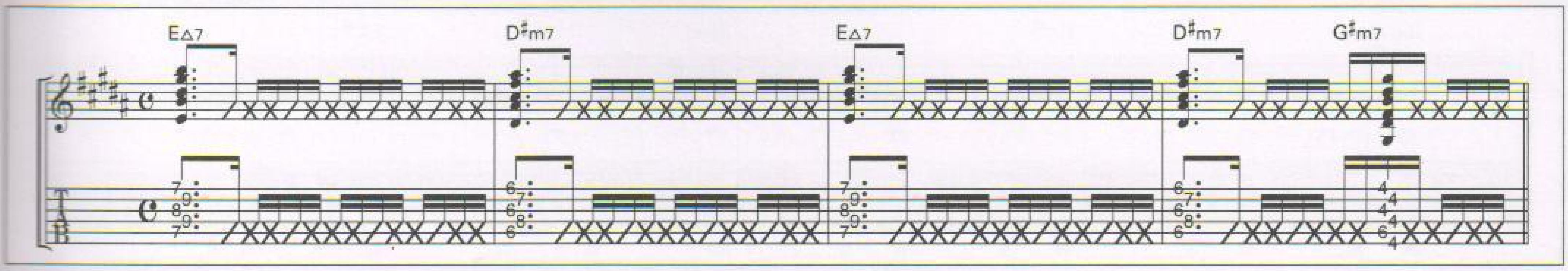
在吉他的演奏技法中，和弦的制音也是一项非常重要的技巧。在实际的表演中，弹奏和弦制音的机会远比弹奏单音 solo 要多得多。本周就从基本的开始，学习并掌握以十六分音符来弹奏和弦制音的技巧。记住，在弹奏和弦制音时，一定要保持右手的放松。右手持拨片可以少留出一点，使得右手在甩动时可以更有效地弹奏制音。

check!

周四 Thursday CD 0:51~ ♩=110

check!

流行乐的常用和弦制音

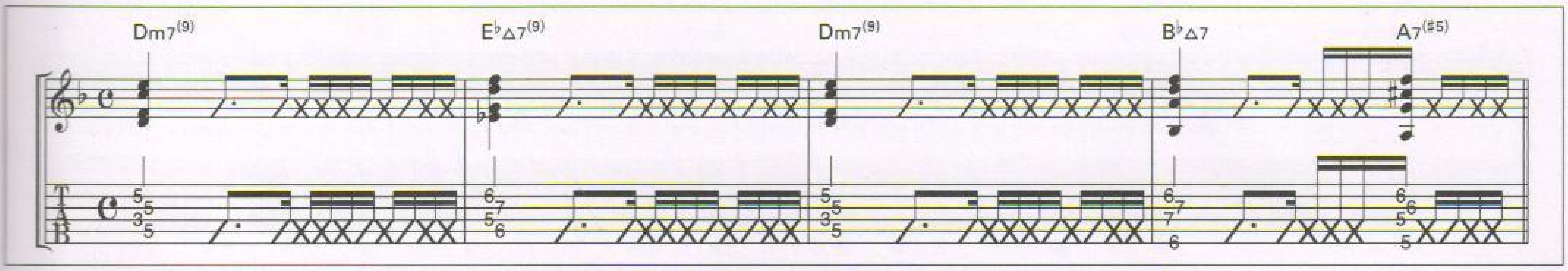


给人柔美印象的声音，弹奏时要注意右手的甩动，同时在持拨片时要少留一些。

周五 Friday CD 1:02~ ♩=110

check!

给人印象很酷的 Dm7(9) 和弦的制音

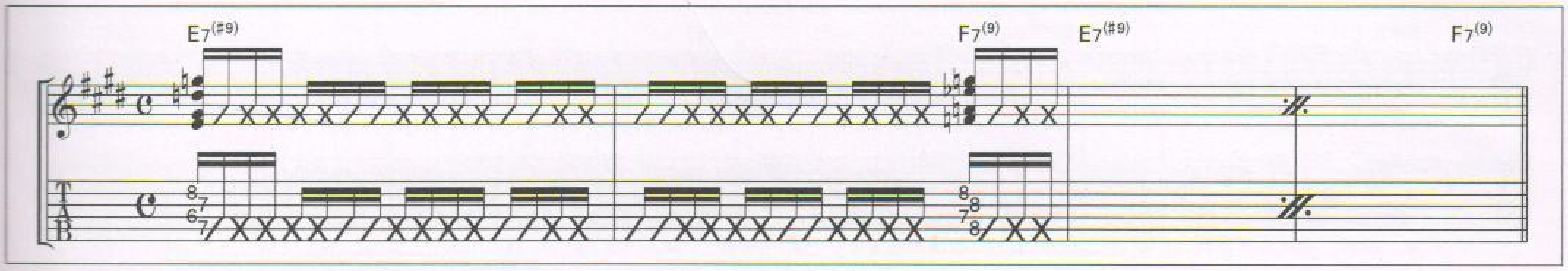


注意在按 Dm7(9) 和弦时，需要将食指和中指之间有比较大的距离，会很辛苦。用中指的指尖来给⑥弦消音。

周六 Saturday CD 1:14~ ♩=110

check!

Jimi Hendrix 风格的和弦制音



用轻微的失真音色，去狂野地弹奏这个乐句吧！

周日 Sunday

一些适合弹奏和弦制音的指型


E♭7(9)：①弦、⑥弦要消音。


E♭7(9)：食指与无名指要呈45度角。


E♭7(9,13)：注意按①弦的小指的指型。


Dm7(9)：用中指的指尖来给⑥弦消音。

制音切音

MR.非处男

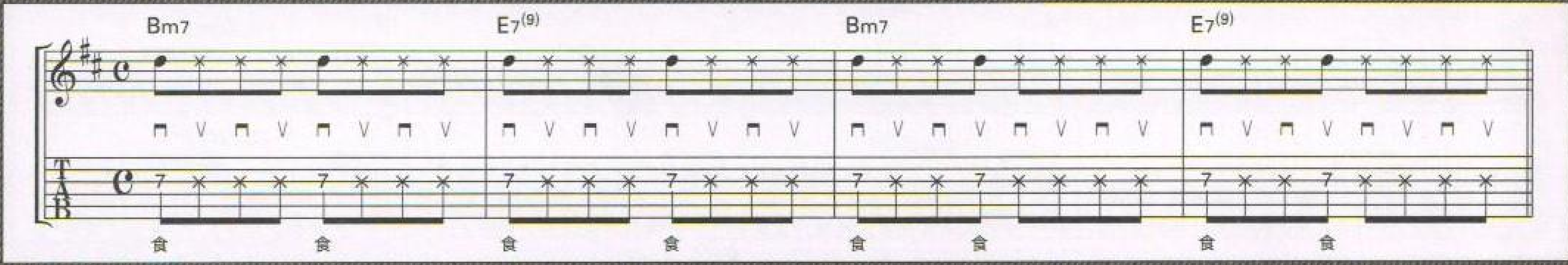
CD TRACK 27

制音切音

练习单音的制音

每日必弹　CD 0:00~　♩=100

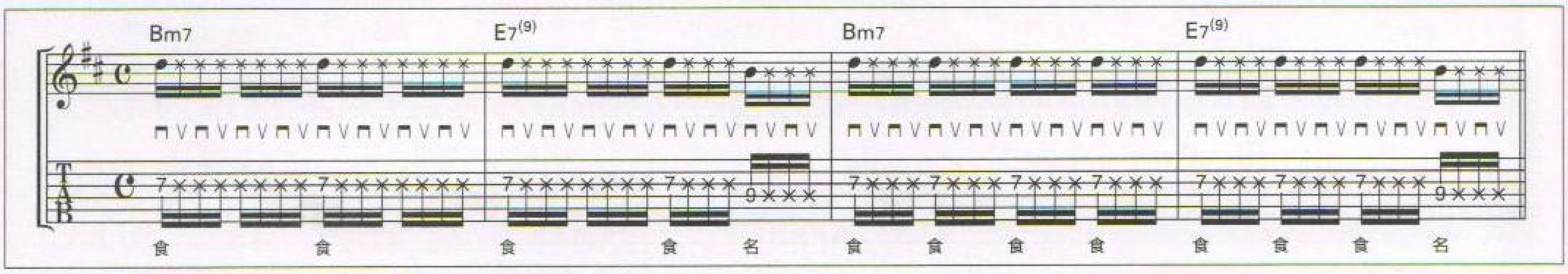
③弦上的单音制音



在①弦、②弦上用食指的指肚，④弦上用食指的指尖，⑤弦、⑥弦用拇指来进行消音。

周一　*Monday*　CD 0:13~　♩=100　check!

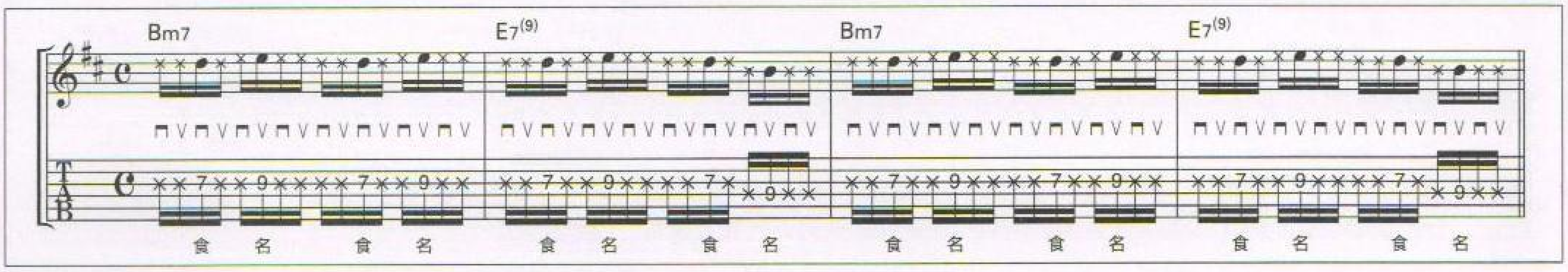
用十六分音符弹奏放克风格的单音制音



弹奏时，注意不要让拨片碰到发音弦附近的低音弦。

周二　*Tuesday*　CD 0:26~　♩=100　check!

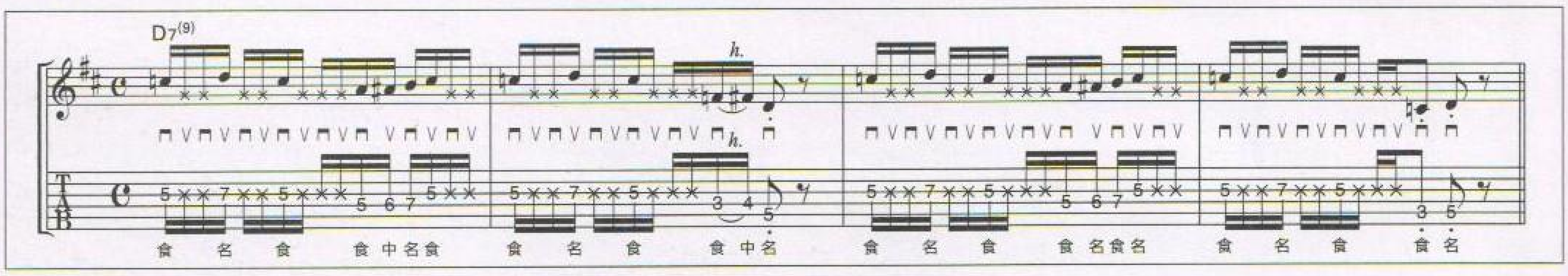
更有用的单音制音



扫弦时，应该用左手不按弦的手指搭在琴弦上进行消音。

周三　*Wednesday*　CD 0:38~　♩=100　check!

加入了布鲁斯音的灵魂乐风格单音制音



弹奏第二、四小节的第四拍时，注意对高音弦进行消音。

MR.非处男

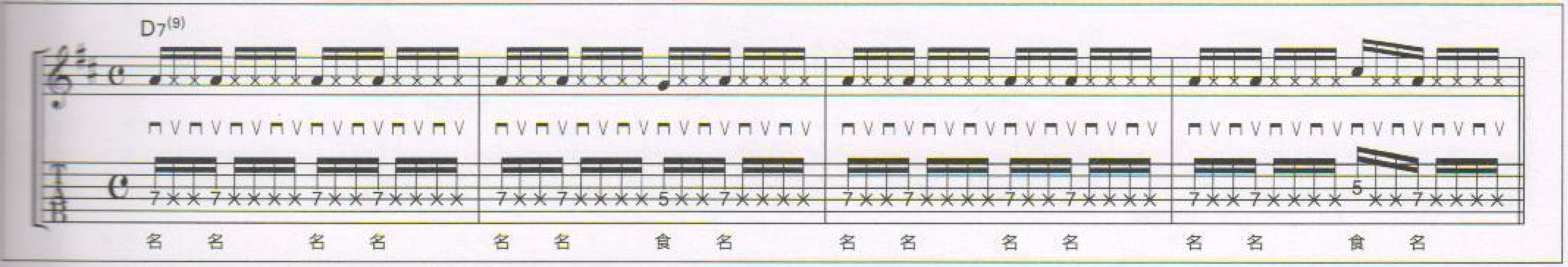
甩动右手做和弦制音的同时，左手注意对一些弦消音，使其发出单音的技法被称作“单音制音”。另外还有单音的闷音制音技巧，是靠右手弹奏琴桥制音弹出的技巧。不管是哪一种，练习时最重要的地方，就是要注意右手要轻轻地对琴弦进行闷音。

check!

周四 Thursday　CD 0:50~　♩=110

check!

右手放在琴桥上闷音，弹奏单音的制音乐句

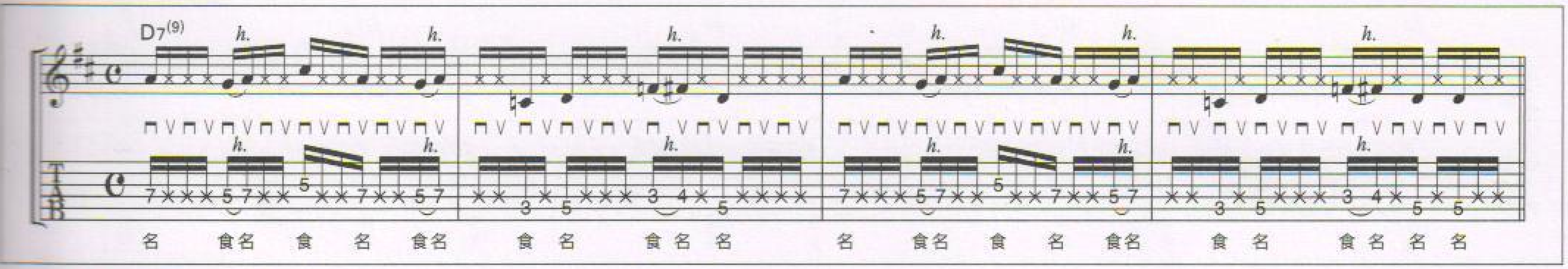


拨弦时稍加一些制音，就能弹奏出这样有抑扬感的乐句了。

周五 Friday　CD 1:02~　♩=110

check!

加入了击弦后，富于情感变化的单音制音乐句

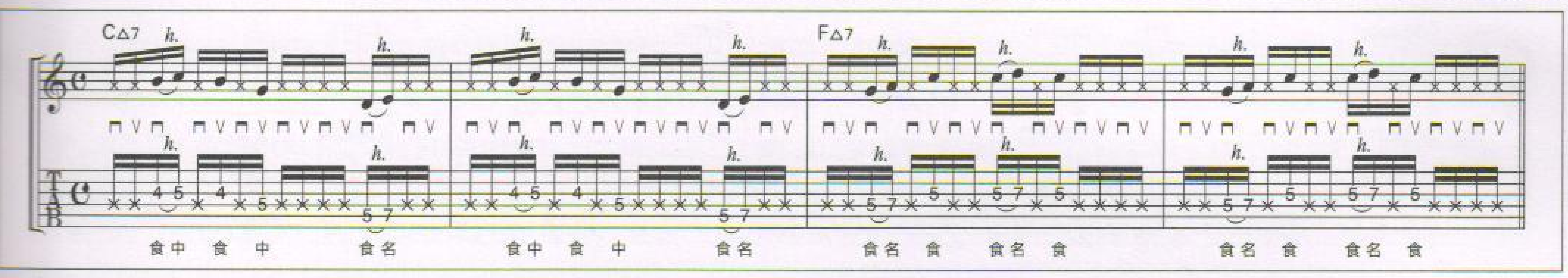


击弦时最好不要进行消音。

周六 Saturday　CD 1:14~　♩=110

check!

以和弦音为中心，弹奏流行乐风格的单音的制音闷音



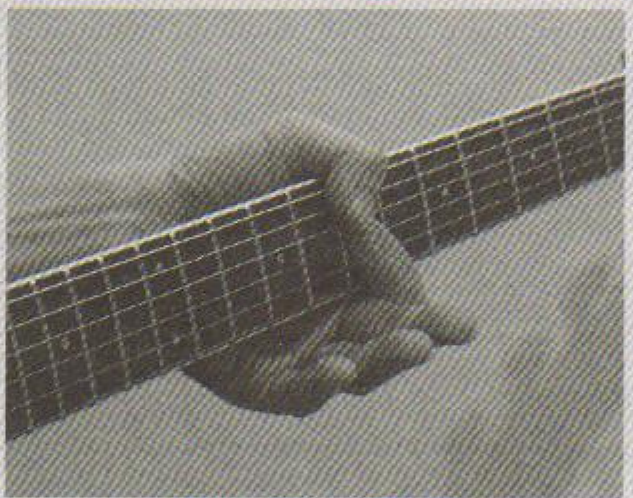
弹奏时要有效地表现出音符的强弱变化，把握消音的程度，使乐句的音乐表情更为丰富。

周日 Sunday

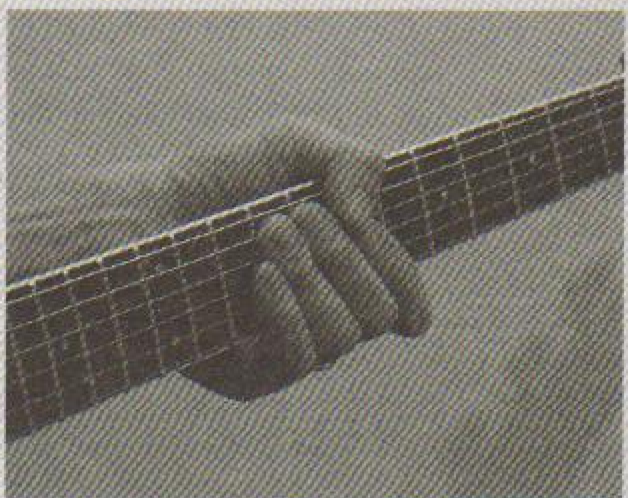
关于单音制音时的闷音

在弹奏单音制音时，左手如果不能完全进行消音，就会使一些本不应发音的弦发出声响。以下展示的就是单音制音时的消音方法。

以在③弦的7品上弹奏单音的制音为例（照片1）。用食指的指肚给①弦、②弦消音，同时要用指尖来给④弦进行消音。拇指负责对⑤弦、⑥弦的消音。不弹奏时其他手指也应搭在琴弦上（照片2）。



照片1：除要弹奏的弦外，其他弦都要消音。



照片2：其余的手指也要搭在琴弦上。

MR.非处男

第28周

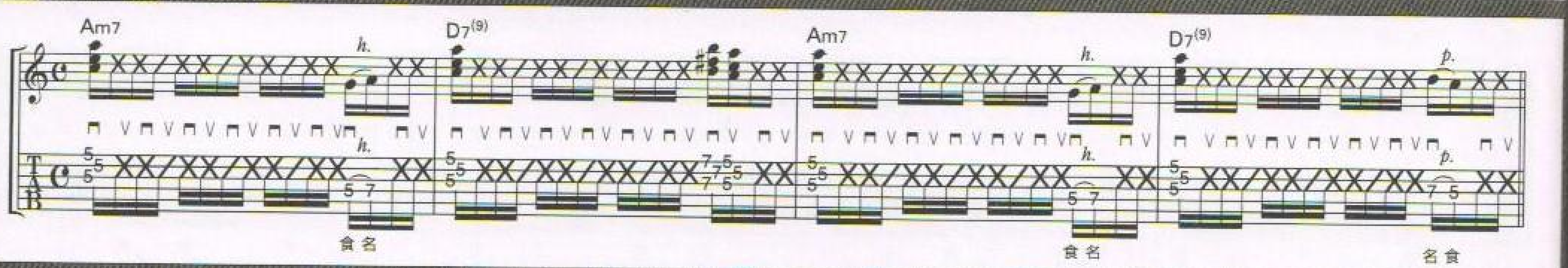
CD TRACK 28

制音切音

学习弹奏变化的制音

每日必弹 | CD 0:00~ | ♩=110

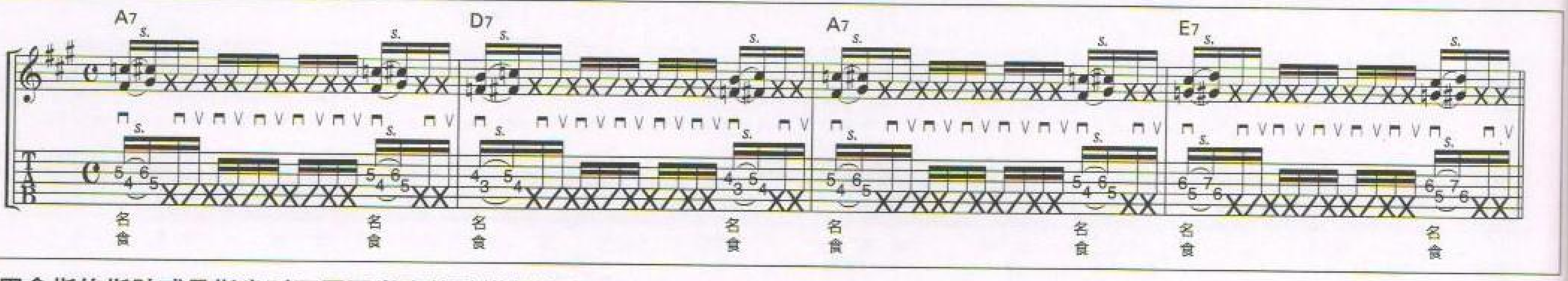
和弦制音与单音制音交替出现的形式



由于要弹奏琴弦有所不同，所以右手在甩动时相应的也要有稍微的变化。

周一 | Monday | CD 0:12~ | ♩=110 | check!

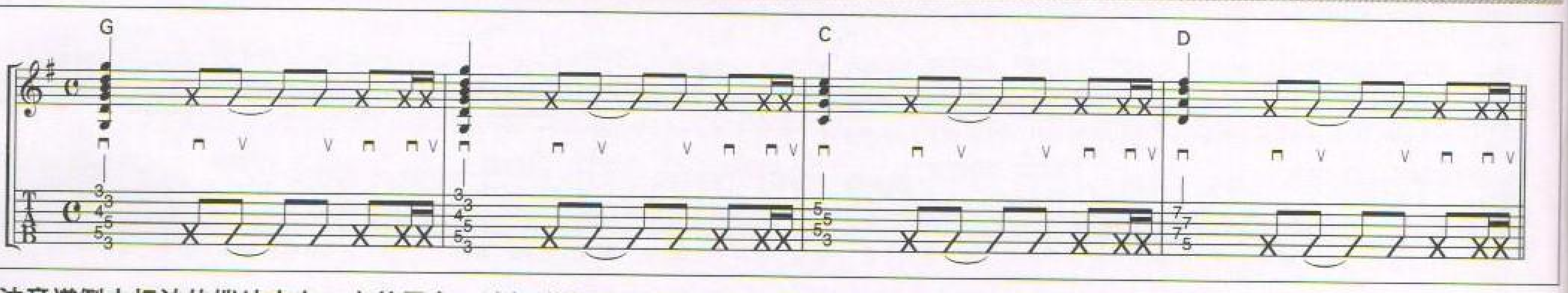
只在两根琴弦上弹奏的甜美的和弦制音



要用食指的指肚或是指尖对不需要发音的弦进行消音。

周二 | Tuesday | CD 0:23~ | ♩=140 | check!

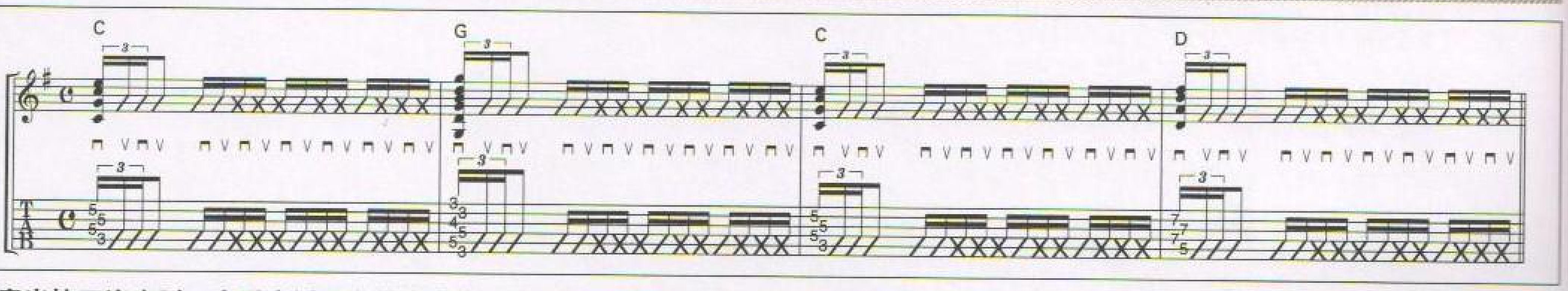
十六分音符制音与八分音符制音交替出现



请注意谱例中标注的拨片方向。在效果上，这与弹奏只有连续出现十六分音符制音的乐句有很大的差异。

周三 | Wednesday | CD 0:33~ | ♩=110 | check!

半拍三连音的技术型制音



弹奏半拍三连音时，右手太过用力就会交代不清楚。应该要放松同时又很迅速地去弹奏！

第28周

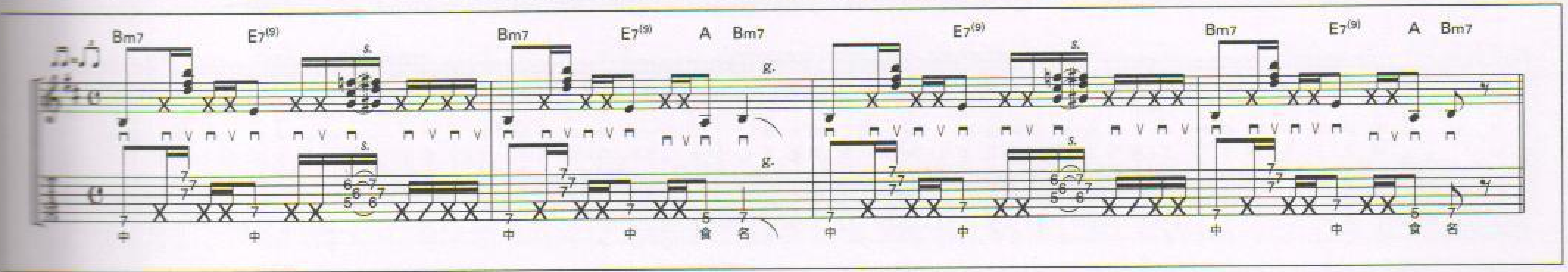
MR.非处男

关于制音，在实际演奏中，会遇到和弦制音与单音制音同时组合出现、八分音符制音与十六分音符制音交替出现等各种各样的形式。本周就介绍一些不寻常的制音变化形式。其中还包括了半拍三连音的制音，所以要想稳定地弹奏出来，必须要好好练习。在最初时可以使用节拍器，并从慢速节拍开始练习。

check!

周四 Thursday CD 0:44~ ♩=95 check!

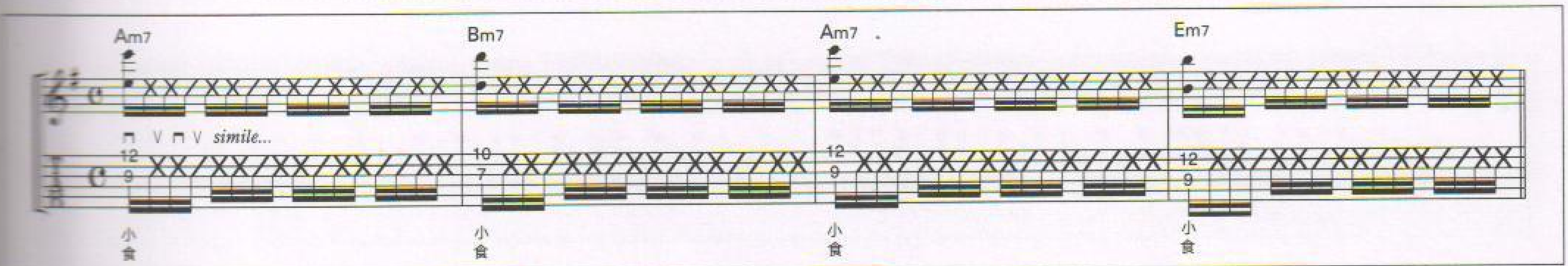
在高音弦上弹奏和弦制音，在低音弦上弹奏单音制音的组合式制音



右手的甩动要在高音弦与低音弦之间快速变化。

周五 Friday CD 0:57~ ♩=120 check!

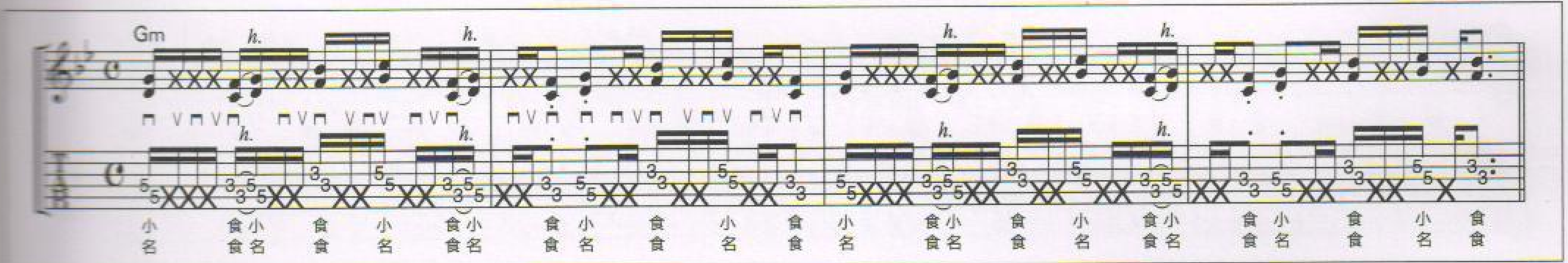
八度音技法的制音



要将中指搭在低音弦上进行消音。

周六 Saturday CD 1:08~ ♩=115 check!

弹奏异弦同品 riff 时的制音

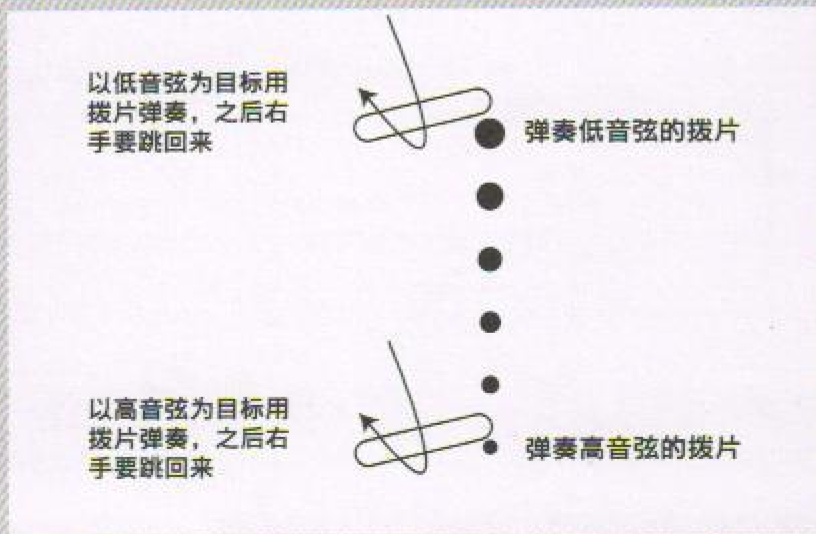


能清楚地弹奏出这个乐句，你就是制音大师啦！

周日 Sunday

右手的甩动范围以高音弦与低音弦来划分

为了弹奏出更明显的制音效果，最好如右图所示，要根据目标琴弦的不同，来变化右手的甩动范围。如果是弹奏低音弦的话，就要在还未扫到高音弦之前，用上拨的方式将拨片跳回来。学会了这种拨片技术的话，不管什么样的乐句都能弹奏出鲜明的制音效果！



MR.非处男

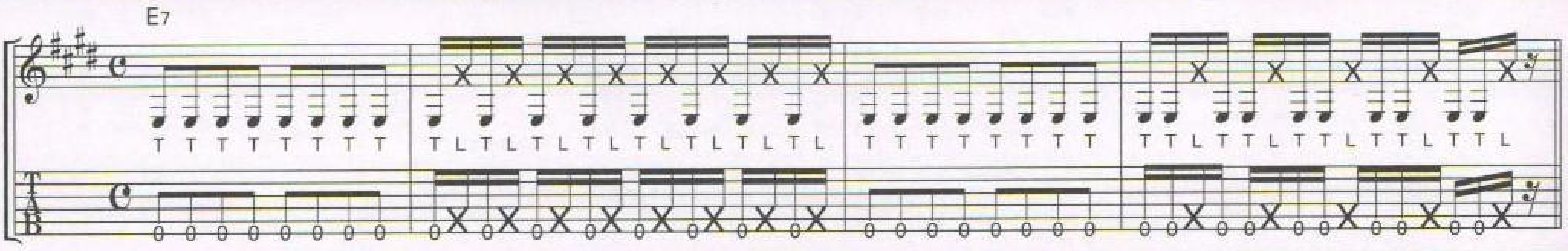
etc 丰富技巧

令人印象深刻的 chopper 技法！

每日必弹

CD 0:00~　♩=100

用右手的拇指击弦，用左手的中指、无名指击弦

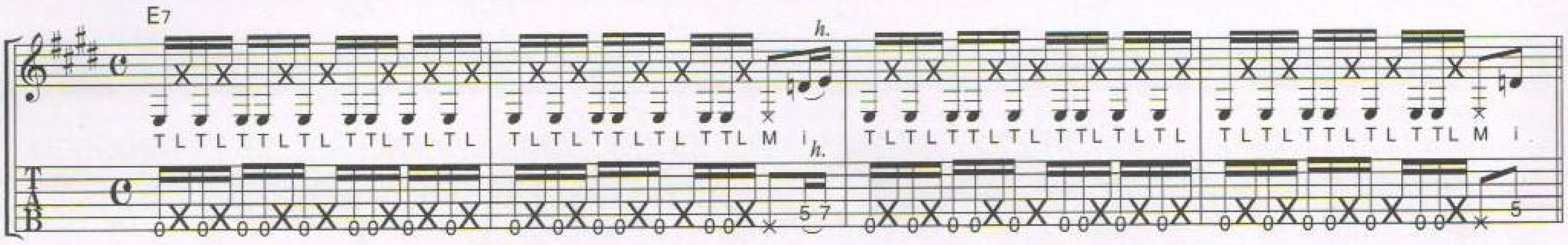


可以将左手的食指搭在①弦至⑤弦上来实现消音效果。

周一

Monday　CD 0:13~　♩=100　check!

演奏加入了用右手食指挑弦的 chopper

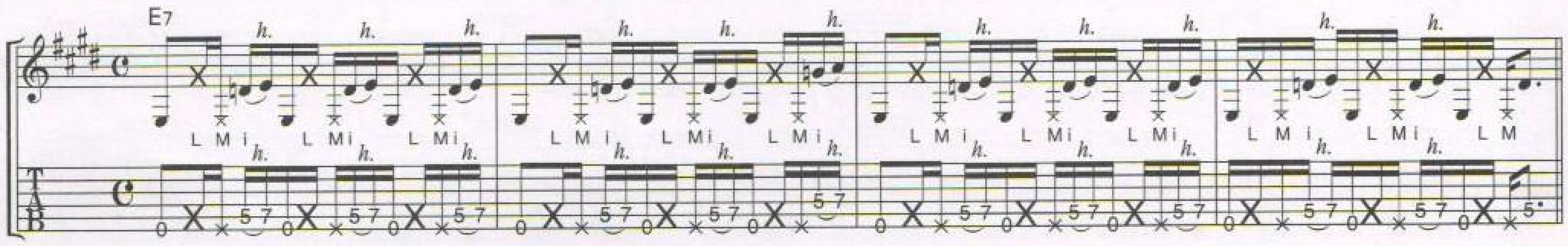


要有节奏性地进行两手的交替击弦。食指挑弦的力度不要过大。

周二

Tuesday　CD 0:25~　♩=120　check!

左手击弦、右手拇指击弦及食指挑弦相结合的 chopper

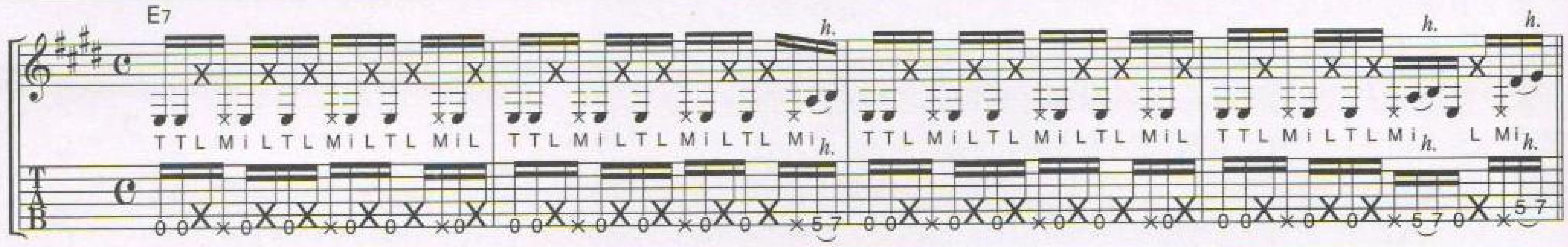


这是一个听起来非常精彩的 chopper 乐句。最开始请慢慢地练习！

周三

Wednesday　CD 0:36~　♩=125　check!

在⑥弦上用食指挑弦，演奏出颤栗的感觉来



食指挑弦多用在⑤弦、④弦上，在⑥弦上使用挑弦算是一种比较难的技巧。

T＝用右手拇指击弦，L＝用左手击弦，
M＝右手拇指击弦后手指停留在弦上进行消音，i＝用右手食指挑弦。

MR.非处男

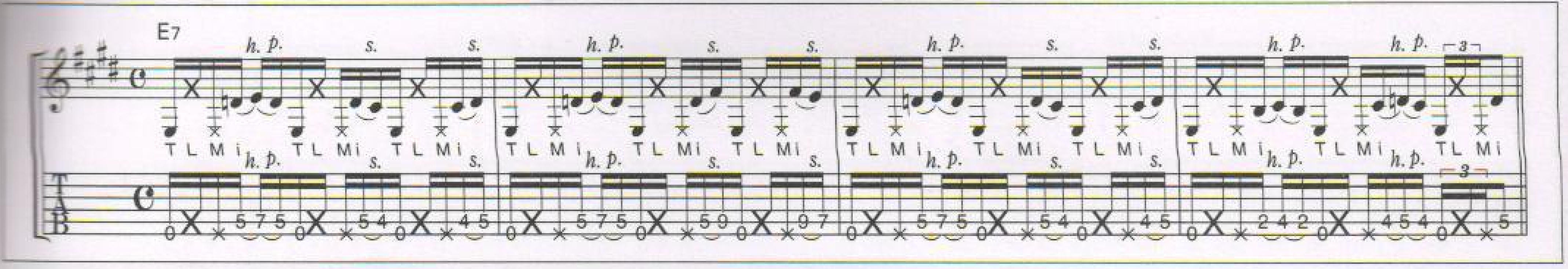
chopper 技法，也有人称为“slap”技法，原本是贝司专用的技巧，但其实在吉他上一样可以使用。与贝司相比，吉他的琴弦很细，相互间的间隔又很近，所以在最初练习时会觉得很难，但习惯了以后就可以做到下意识地弹奏了。用右手的拇指击弦和用食指挑弦，再加上左手指击弦，就是 chopper 技巧了。可以作为你弹琴的一个秘密武器哦，所以让我们带着愉快的心情去挑战它吧！

check!

周四 Thursday　CD 0:46~　♩=125

check!

加入了滑弦音的精彩 chopper 乐句

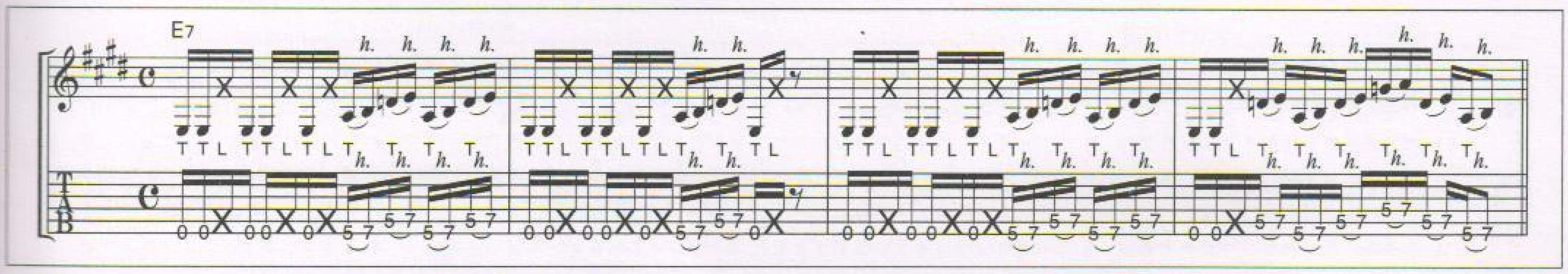


最后的三个连续的半拍要轻轻地演奏。如果用力弹奏的话，必然会导致失败。

周五 Friday　CD 0:57~　♩=120

check!

仅使用右手拇指击弦的 chopper

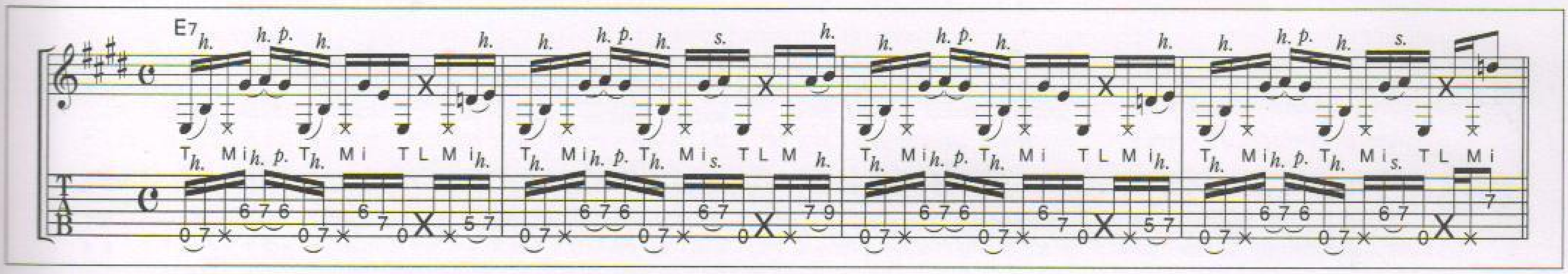


不使用食指勾弦。这样会使击弦时敲打琴弦的效果最大化。

周六 Saturday　CD 1:07~　♩=140

check!

将⑥弦的开放音与击弦音结合起来的混合式 chopper



由于音程的跨度很大，所以弹奏出的效果很强烈。弹奏也比较的简单。

周日 Sunday

用眼睛来确认 chopper 技法

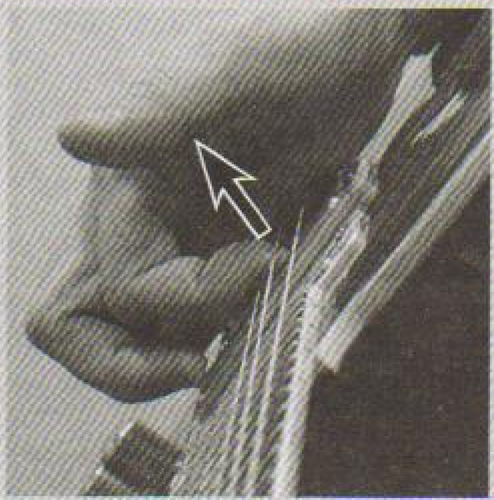
用右手拇指击弦分为两种情况，一种是拇指击打琴弦后立刻离开，这样能使琴弦发音（可以听到音高的改变）；另一种是击打琴弦后将拇指放在琴弦上进行消音。

用右手食指将琴弦向外拉的动作，被称为挑弦（pull）技巧。

同时也要记得用左手的中指和无名指击弦。



照片 1：用拇指击弦。



照片 2：用食指挑弦。



照片 3：用左手中指和无名指击弦。

丰富技巧

MR.非处男

第30周

CD TRACK 30

右手强化

内侧拨弦与外侧拨弦

每日必弹 CD 0:00~ ♩=120

在乐句前半部分使用拨片内侧拨弦，后半部分使用外侧拨弦，弹奏跨越⑤弦的乐句



使用两种拨弦方式弹奏同一个乐句。要用心体会其中的差异。

周一 Monday CD 0:11~ ♩=100

check!

拨片上下交替进行内侧拨弦的乐句



若将拨弦顺序反过来，从拨片上拨开始的话，就成了外侧拨弦的形式。

周二 Tuesday CD 0:24~ ♩=100

check!

拨片上下交替进行外侧拨弦的乐句

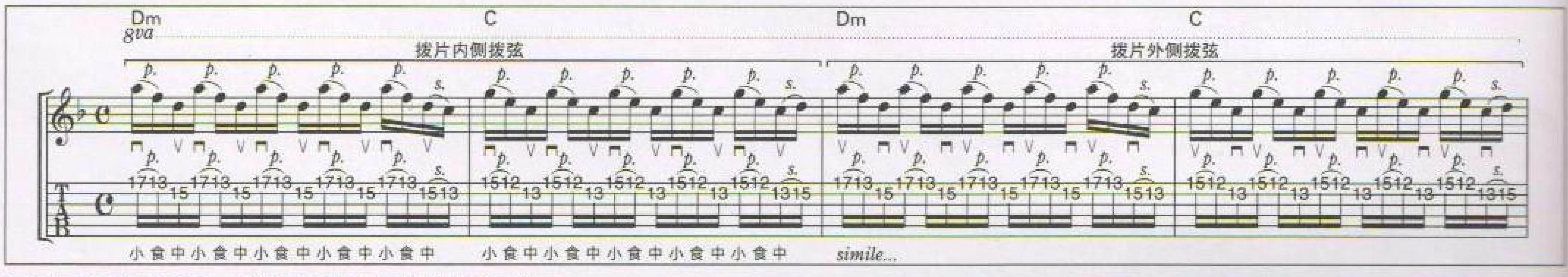


试着将其与从拨片上拨开始的内侧拨弦作比较。

周三 Wednesday CD 0:37~ ♩=110

check!

加入勾弦音的拨片外侧拨弦



加入了勾弦技巧后，拨片的弹奏变得超级轻松了。

MR.非处男

同一段乐句，采用的拨片弹奏方式不同，也会使弹奏时的难易度有很大的不同。虽然在弹奏时仍要坚持上拨与下拨交替的原则，但是在弹奏跨弦乐句时，将拨片的上、下拨顺序颠倒过来弹奏的话，也许会变得容易许多。这就叫作“拨片的内侧拨弦与外侧拨弦”（请参阅“周日篇”）。本周就来练习这两种拨片弹奏的方式。

check!

周四 Thursday CD 0:48~ ♩=110

check!

同一条乐句，前半部分是内侧拨弦，后半部分是外侧拨弦

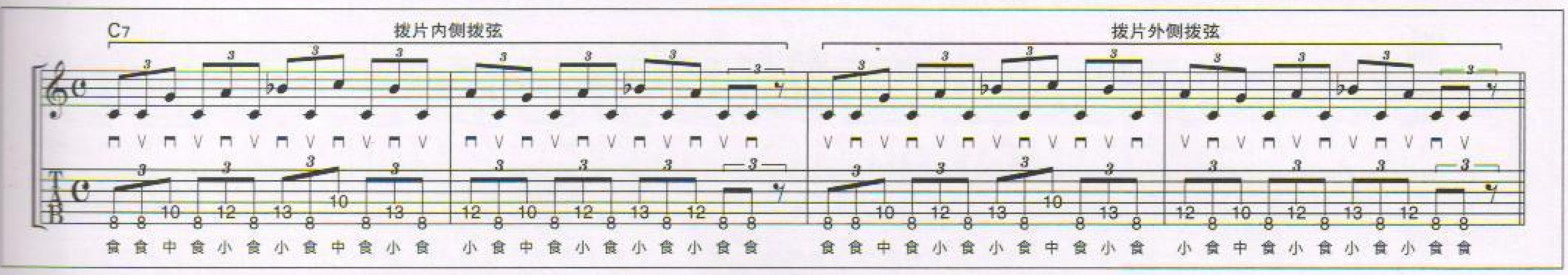


有跨弦的乐句中，在弹奏的感觉上，内侧拨弦与外侧拨弦有很大的差异。

周五 Friday CD 1:00~ ♩=120

check!

在三连音乐句中使用内侧拨弦与外侧拨弦



试着比较用内侧拨弦和外侧拨弦来弹奏同一条乐句。注意保持节奏稳定！

周六 Saturday CD 1:11~ ♩=120

check!

适合使用拨片外侧拨弦的乐句

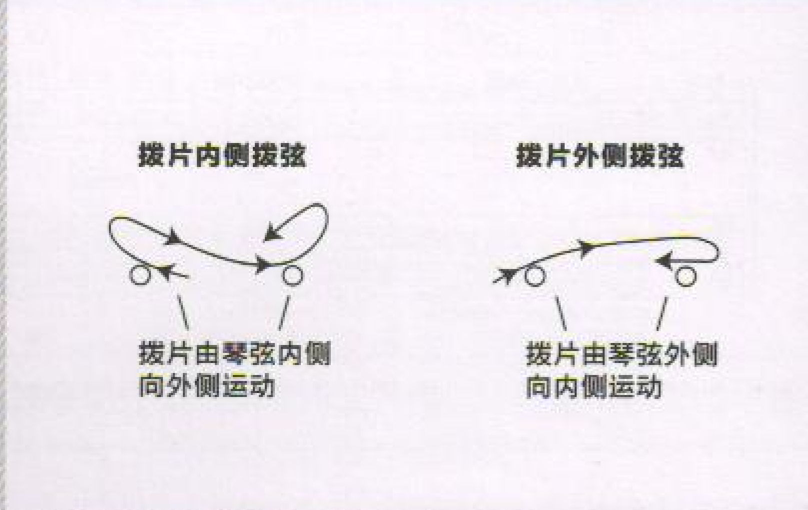


要跨越两根弦时，用拨片内侧拨弦的话很容易被弦挂住。当然，这时使用拨片外侧拨弦也不是万能的。

周日 Sunday

内侧拨弦与外侧拨弦的比较

如右图所示，当弹奏两根弦时，拨片由琴弦内侧向外侧运动，叫作“内侧拨弦”；拨片由琴弦外侧向内侧运动，叫作“外侧拨弦”。当这两根弦是相邻的位置时，无论采用何种方式弹奏，感觉都是一样的。但是如果要跨弦演奏，使用内侧拨弦的话，很容易碰到中间的弦而产生噪音。练习时，希望不论用哪一种拨片方法，最后都要能弹奏出每分钟 120 拍的十六分音符。



第31周

CD TRACK 31

右手强化

提升拨片的弹奏速度

每日必弹　CD 0:00~　♩=100

半拍三连音的拨片速弹



在八分音符为主的节奏中，加入细腻的半拍三连音的拨片弹奏。要学会放松的状态下弹奏。

周一　Monday　CD 0:13~　♩=110　check!

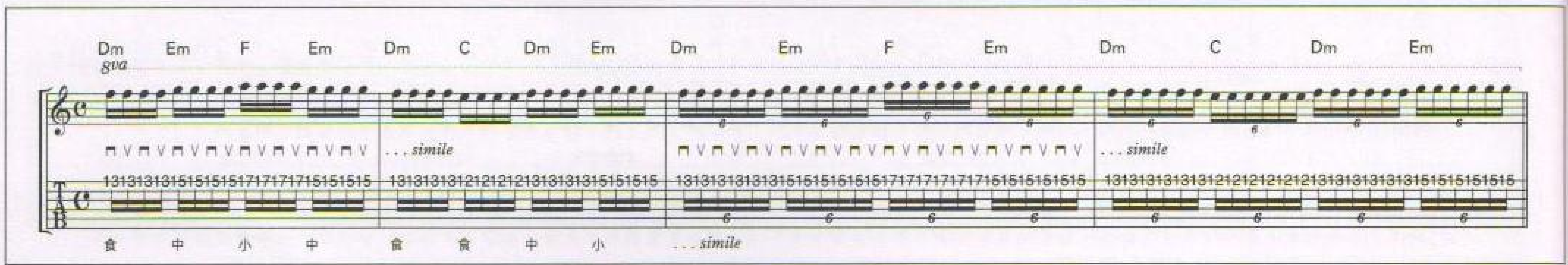
用“三连音→十六分音符”的形式来弹奏三种节奏型



弹奏时的窍门是保持右手紧凑密集的甩动。

周二　Tuesday　CD 0:25~　♩=100　check!

弹奏宛如汹涌波涛般的六连音



右手不要僵硬地握住拨片！同时要轻松地甩动右手腕哦。

周三　Wednesday　CD 0:38~　♩=110　check!

连续的半拍三连音组成的音阶练习乐句



右手的甩动幅度要小。拨片上拨弹奏反拍的部分时，要稍微加大力度，以体现出节奏感。

第31周

MR.非处男

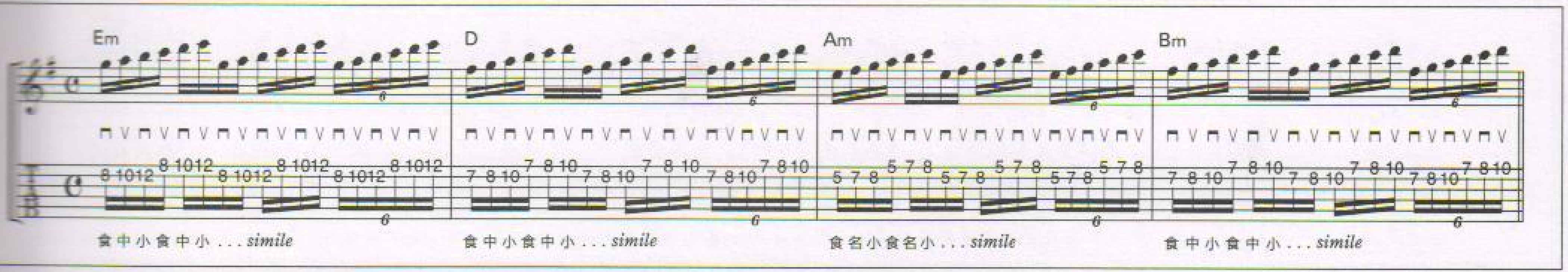
为了实现快速的拨片演奏，就必须使拨片的摆动幅度变得很小才行。虽然靠右手痉挛似的用力甩动，也能使速度变得很快，但是这种方法很难做到拨片在琴弦上移动，或是表现出音的强弱。如果演奏时拨片与琴弦呈一定角度的话，使用圆头型的拨片就会增加过弦的时间。所以推荐使用尖头型的拨片，用与琴弦平行的姿势来弹奏。放松你的右手，进行小振幅的拨片演奏吧。

check!

周四 Thursday　CD 0:49~　♩=110

check!

弹奏仅在第四拍上出现六连音的乐句



虽然只在第四拍上进行快速的拨片弹奏，但要想流畅地弹奏，还是要注意不要太过用力。

周五 Friday　CD 1:01~　♩=100

check!

训练左手主导意识的速弹乐句

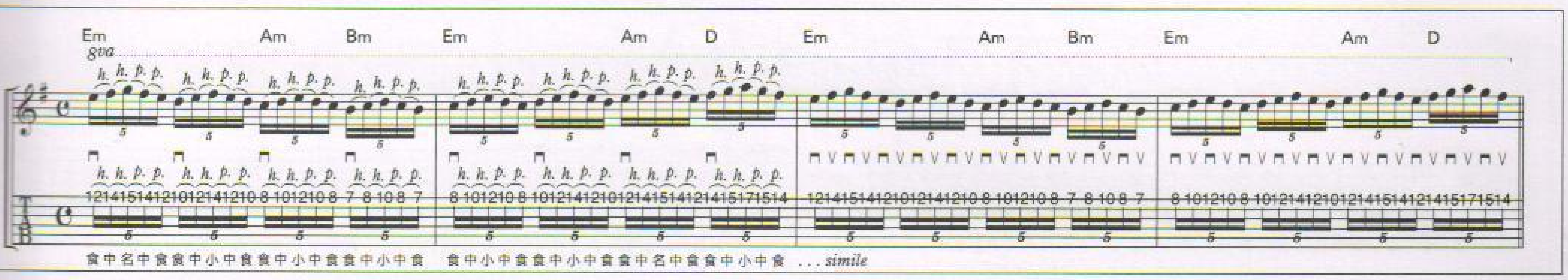


击弦就是一种可被称为“左手主导意识”的技巧。采用这种方式弹奏，可以使右手得到放松。

周六 Saturday　CD 1:14~　♩=120

check!

前半部分是击勾弦，后半部分全部使用拨片弹奏

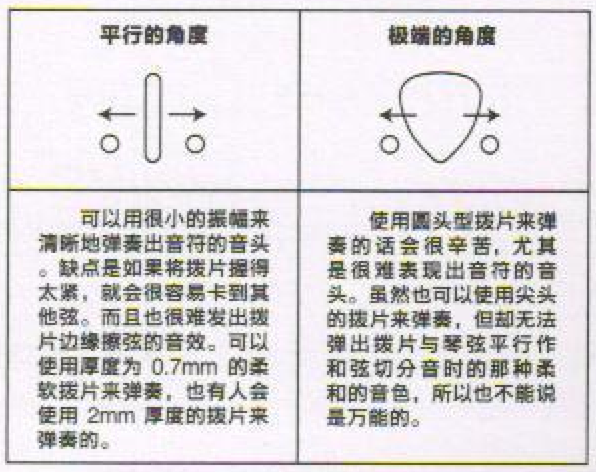


这也是一条可以用来练习左手主导意识的乐句。

周日 Sunday

关于拨片弹奏角度的研究

拨片弹奏时的触弦角度会因人而异。虽然不能断言哪一种才是最佳角度，但还是要说明一下一些较极端的情况。从理论上来说，当拨片与琴弦平行时，因为能使右手的振幅变小，所以可以实现快速的弹奏动作（如图所示）。但也不能说这是万能的，因为这样进行弹奏时，也会由于拨片与琴弦接触得过深，而很难发出拨片倾斜着拨弦时的那种边缘擦弦的声音效果。有些吉他手会将拨片垂直地触弦，也有些吉他手会逆角度地用拨片进行超快速的弹奏。虽然在弹奏时可以自由地选择使用某种方式，但是一定要记住不要太过用力哦。



右手强化

MR.非处男

第32周

CD TRACK 32

etc 手臂技巧

速弹特训周

每日必弹

CD 0:00~ ♩=110

以击、勾弦为主的速弹乐句



仅靠左手的运动，就能轻易地进行六连音的速弹！

周一 Monday

CD 0:12~ ♩=160 check!

以击弦为主的速弹乐句



弹奏时让拨片弹的音量小于击弦音的音量，注意要以左手主导的意识去弹奏。

周二 Tuesday

CD 0:20~ ♩=120 check!

弹奏带有六连音的乐句



弹奏六连音时，注意右手的振幅要尽量的小。

周三 Wednesday

CD 0:31~ ♩=130 check!

加入强弱变化的上行、下行乐句



要弹奏出强弱变化的感觉，在弹奏时需要拨片保持放松的状态。试试弹奏出极端的强弱变化吧。

第32周

MR.非处男

虽然可以通过一段时间的猛练，最后获得弹奏电光火石般飞快乐句的速弹能力，但若在练习时不勤于思考弹奏的方法或是分析乐句的话，即使很努力也很难见成效哦。本周就来介绍一些不费力就可以做到速弹的练习方法。练习的关键点就是要培养“左手主导”的意识。要提高多多使用左手击勾弦的弹奏意识，并通过练习需要在各处进行速弹的乐句，来迎接速弹特训的挑战吧！

check!

周四 Thursday CD 0:41~ ♩=140

check!

多使用击、勾弦来弹奏五声音阶

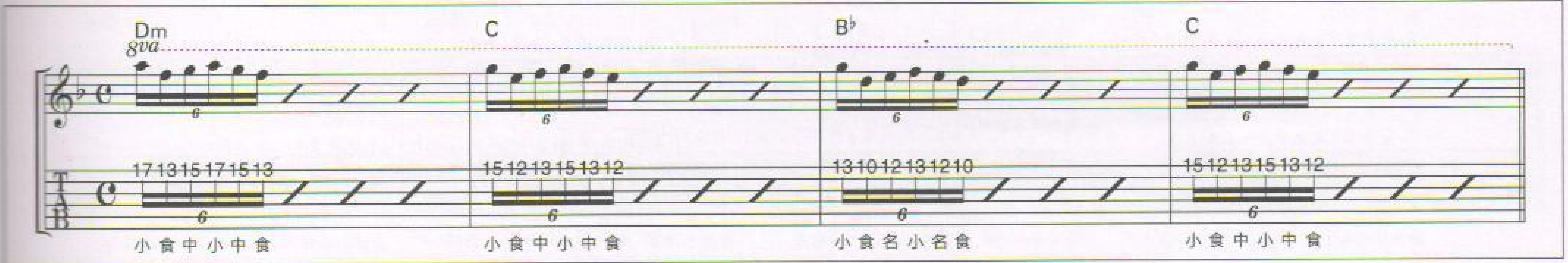


d 小调五声音阶→ c 小调五声音阶的音阶变化。拨片弹奏时要用非常小的力度，流畅地进行演奏。

周五 Friday CD 0:50~ ♩=105

check!

只在①弦上进行速弹的乐句



因为不用变换琴弦，所以应该可以干净地弹奏出这个乐句。

周六 Saturday CD 1:02~ ♩=160

check!

加入了右手中指的速弹乐句



在拨片弹奏的同时加上右手中指的拨弦，就可以简单地实现超快速的弹奏。对于改善自己拨片的弹奏方式也很有效果哦！

周日 Sunday

在桌子练习拨片的弹奏

这里介绍一种方法，可以用来确认自己右手的振动能否与流畅地进行拨片弹奏的轨迹相匹配，而且不需要使用吉他，在任何时候都可以练习哦。如右图所示，将右手放在桌子上，顺着桌面轻轻地进行“咔嚓咔嚓”地甩动。

要确认右手运动时的振幅很小，同时也是处在放松的状态中。在吉他上，如果也能带着这种感觉去实际弹奏的话，应该就可以做到能流畅地在单弦上进行拨片演奏了。



照片 1：将右手左右甩动，体会放松的状态下用拨片弹奏的感觉。

MR.非处男

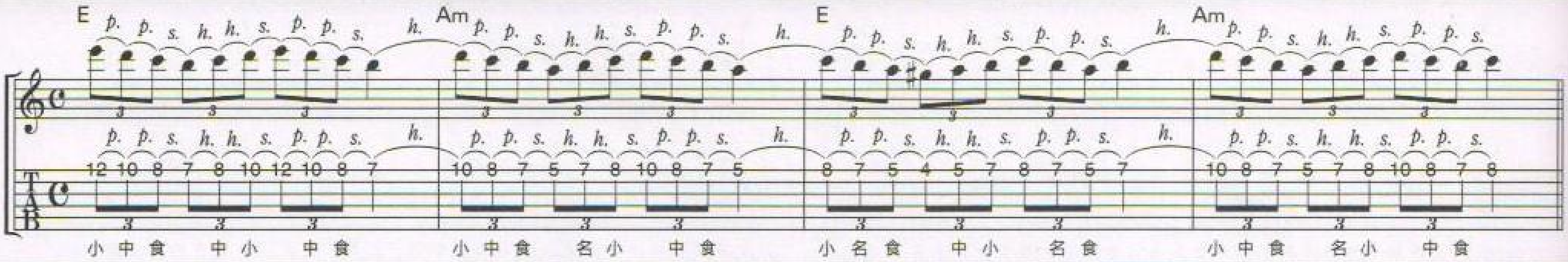
CD TRACK 33

etc 丰富技巧 连奏技法

每日必弹

CD 0:00~　♩=140

最开始的音用击弦弹奏，自始至终不用拨片弹奏



交替使用击、勾弦和滑弦来流畅地弹奏乐句。

周一

Monday　CD 0:09~　♩=120　check!

反复弹奏以五个音为一组的乐句，中间使用滑弦来连接



在琴弦上移动时，最开始的音是靠左手的小指击弦弹奏出来的。

周二

Tuesday　CD 0:20~　♩=120　check!

在⑥弦上不用拨片弹奏的如幽灵般的乐句

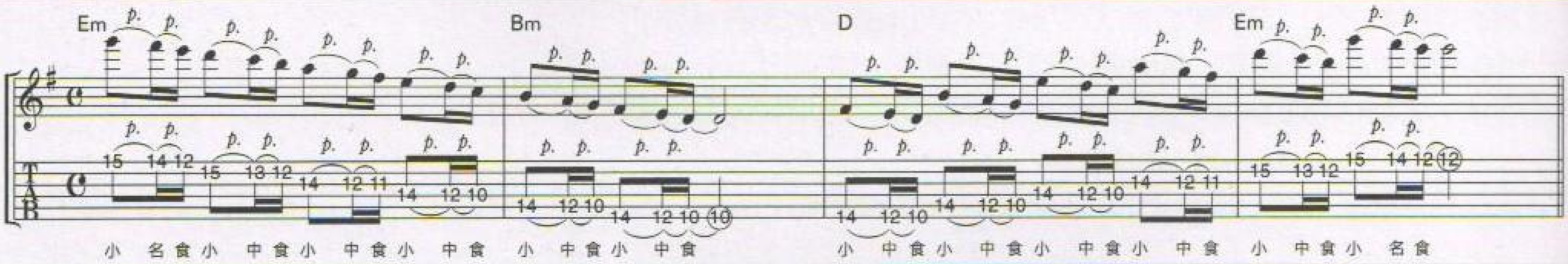


除最开始的一个音是使用拨片外，其余均不要用拨片弹奏。在最粗的⑥弦上演奏时要有一定的力度。

周三

Wednesday　CD 0:31~　♩=140　check!

用小指击弦弹奏每拍最开始的音



注意弹奏时不要使小指伸开。左手尽可能地使用紧凑的指型来击弦。

MR.非处男

所谓“连奏”，就是指流畅地弹奏连续的音符，在吉他上主要靠击弦、勾弦和滑弦等技巧来实现。特别是在琴弦上移动的同时，用拨片演奏的话，要注意使用比击、勾弦更小的音量来弹奏。这里展示了一些宛如汹涌波涛般用击弦、勾弦和滑弦来演奏的乐句。请先做完手指的柔软体操，再来挑战哦。

check!

周四 Thursday　CD 0:40~　♩=90　check!

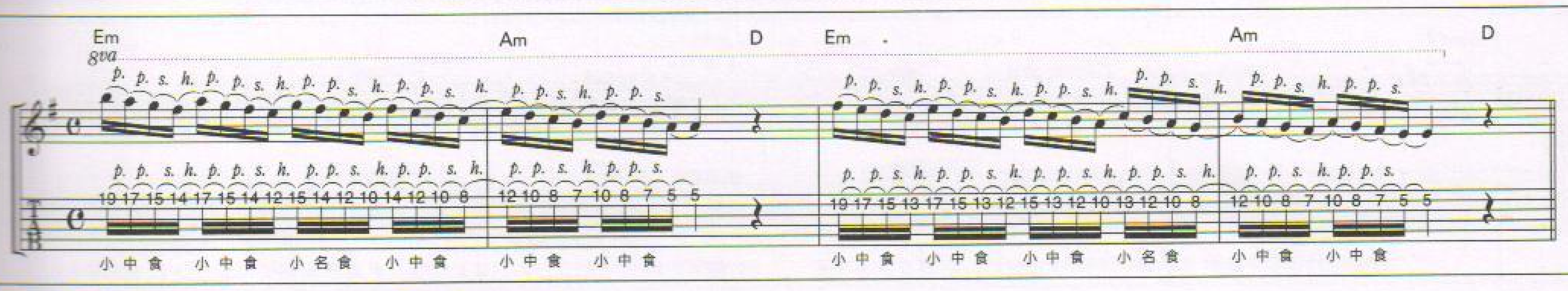
弹奏音程跨度很大的六连音乐句



无论如何也要合着六连音的拍子来弹奏。

周五 Friday　CD 0:55~　♩=160　check!

快速的下行连奏



在同一根弦上以四个音为一组，进行快速地下行。

周六 Saturday　CD 1:03~　♩=120　check!

使用击、勾弦和滑音弹奏出的现代感速弹乐句

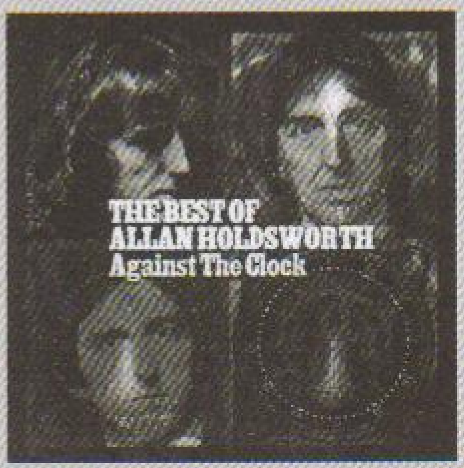


将几条基本乐句串连在一起的富于变化的速弹乐句。在开始练习前要先记住乐谱哦。

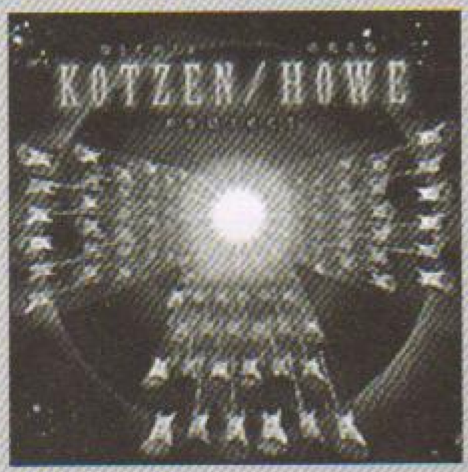
周日 Sunday

速弹吉他手列传

说起能以超越常人的手指伸展力进行速弹演奏而闻名于世的吉他手，就不得不提到 Allan Holdsworth 了。他演奏的乐句，无法归类到任何一种音乐类型中，可谓独一无二！同时也推荐在爵士、摇滚乐领域同样具有魅力的两位大师 Richie Kotzen 和 Greg Howe 共同演奏的一盘专辑。相信两位大师演奏时，使用强健的左手和右手对拨片恰到好处的拿捏，能给你留下深刻的印象。



Best: Against The Clock
Allan Holdsworth



Project
Richie Kotzen & Greg Howe

MR.非处男

CD TRACK 34

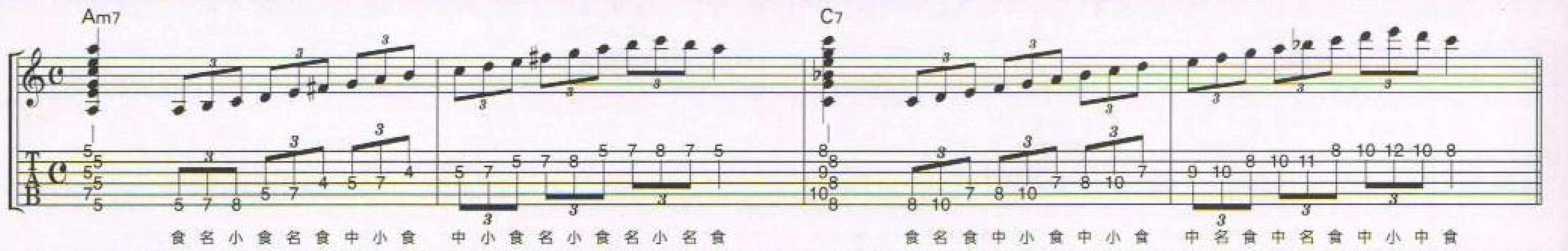
音阶练习

多里安音阶与混合利底亚音阶

每日必弹

CD 0:00~　♩=80

弹奏基于和弦指型的多里安音阶和混合利底亚音阶



重要的音阶构成音符都包含在了和弦指型中。

周一

Monday　CD 0:16~　♩=70　check!

使用 E 调多里安音阶弹奏酷劲十足的吉他 solo



使用⑤弦上 e 小调五声音阶主音附近的 E 调多里安音阶来弹奏。

周二

Tuesday　CD 0:34~　♩=90　check!

用击弦、勾弦和滑弦技巧弹奏抑扬顿挫的吉他 solo



需要在指板上"蜿蜒起伏"地弹奏时，可以用左手拇指顶在琴颈的后方，这样更方便按弦。

周三

Wednesday　CD 0:48~　♩=70　check!

练习 D 调混合利底亚音阶的乐句



用 D7 和弦的指型来进行记忆。

第34周

MR.非处男

想使用五声音阶以外的音阶形式时，首先应该学习的就是多里安音阶（Dorian Scale）与混合利底亚音阶（Mixolydian Scale）。由于音阶中的音符数量很多，所以仅用记忆指板位置的方法来弹奏效率并不高。这里推荐基于和弦指型的记忆方法。即按住把位附近的某个和弦指型，弹奏时也要做到边思考使用了哪些音，边记忆音阶。同时也要注意对大调音阶与小调音阶进行比较。

check!

周四 Thursday CD 1:06~ ♩=90 check!

D 调混合利底亚音阶的实践性乐句



注意，在第四小节的第二拍上，加入了布鲁斯音 ♭5th。

周五 Friday CD 1:20~ ♩=100 check!

A调→B调多里安音阶组成的、音程跨度很大的乐句



这是一条需要手指在吉他上激烈地来回弹奏的复杂乐句。难度很高哦。

周六 Saturday CD 1:33~ ♩=100 check!

C 调→ F 调混合利底亚音阶组成的、芬克风格的乐句



注意，由于加入了布鲁斯音（m3rd），本乐句在听觉上会有一种布鲁斯音乐的感觉。

周日 Sunday

大、小调音阶与多里安、混合利底亚音阶

多里安、混合利底亚音阶是很实用的音阶，而且熟记下来后会觉得很简单。从大调音阶的第二个音（例如 C 调的 D 音）开始弹奏，就是多里安音阶；从第五个音（例如 C 调的 G 音）开始弹奏，就是混合利底亚音阶。通过下表，可以比较一下与大调音阶之间，有哪些音符是不一样的。

大调音阶	1		9		△3	11		5		13		△7
混合利底亚音阶	1		9		△3	11		5		13	m7	
小调音阶	1		9	m3		11		5	♭13		m7	
多里安音阶	1		9	m3		11		5		13	m7	

MR.非处男

第35周

CD TRACK 35

音阶练习 在小调五声音阶中加入其他音符

每日必弹 CD 0:00~ ♩=80

a 小调五声音阶变成 A 多里安音阶



在a小调五声音阶中加入B音（=9th）、F音（=13th），就变成了A调多里安音阶。

周一 *Monday* CD 0:16~ ♩=90 check!

用 A 调多里安音阶弹奏音程跨度很大的乐句



在第 3 小节，出现了①弦 11 品的 ♭E 音。这是 Am7 和弦中的布鲁斯音符（=♭5th）。

周二 *Tuesday* CD 0:30~ ♩=90 check!

d 小调五声音阶变成 D 调多里安音阶



主音在⑤弦的上 d 小调五声音阶的把位中，加入 E 音（=9th）、B 音（=13th），就变成了 D 调多里安音阶。

周三 *Wednesday* CD 0:44~ ♩=100 check!

D 调多里安音阶的实践性乐句



因为多处使用到小指，弹奏时要将左手拇指顶在琴颈后方。

MR.非处男

摇滚风格的吉他 solo 中，小调五声音阶是必不可少的元素。在以小调五声音阶为主体的吉他 solo 中，混合其他的音阶类型的话，能构成势头不减的吉他独奏，只要最后回到五声音阶上就可以了。本周就来练习在小调五声音阶中加入其他的音符，使其变成各种各样的其他音阶类型。

check!

周四 Thursday　CD 0:57~　♩=160　check!

在 c 小调五声音阶中加入△3rd，13th，♭5th 音的乐句



Rock n' Roll（R&R）的基本乐句。关键点是在③弦的 8 至 9 品处用击弦技巧，弹奏出布鲁斯音乐的味道。

周五 Friday　CD 1:05~　♩=160　check!

在 c 小调五声音阶中加入和弦音的乐句



后半部分加入构成 C7 和弦的 9th、△3rd 音，变成了半音阶演奏的形式。

周六 Saturday　CD 1:14~　♩=100　check!

在 c 小调五声音阶中加入各种音符的爵士风格 solo



对于 Cm7 和弦来说，B 音属于非和弦组成音（△7th）。使用了旋律小调音阶的音符。

周日 Sunday

由小调五声音阶和紧凑音符组成的音阶

虽然摇滚风格的吉他 solo 中常常使用五声音阶，但如果在大调和小调五声音阶中加上 2rd 音的话，就能在五声音阶指型上弹奏多里安音阶了。请参考下表来记忆。

小调五声音阶	1			m3		11		5			m7	
多里安音阶	↓		9	↓		↓		↓		13	↓	
小调音阶	↓		9	↓		↓		↓	♭13		↓	
旋律小调（上行）	↓		9	↓		↓		↓		13		△7
大调五声音阶	↓		9		△3			↓		13		

音阶练习

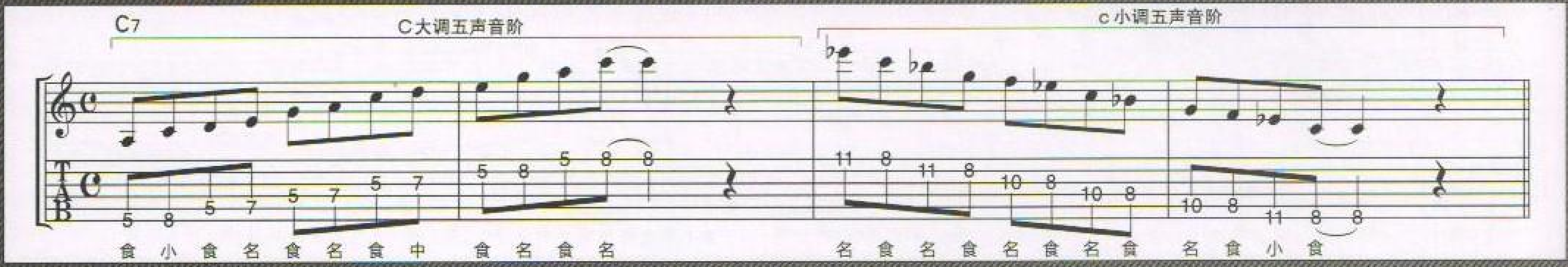
MR.非处男

第36周

CD TRACK 36

音阶练习 大调、小调五声音阶的区别使用

每日必弹　CD 0:00~　♩=120
C 大调五声音阶→ c 小调五声音阶的基础练习



从形状上来记忆：大调五声音阶往上移动三个品格就变成了同名小调五声音阶。

周一　Monday　CD 0:11~　♩=120　check!
流畅地进行五声音阶切换的实践性乐句



在两种五声音阶的把位重叠处进行切换的乐句。

周二　Tuesday　CD 0:22~　♩=100　check!
一个小节变换一次五声音阶的乐句



确实要频繁地进行切换，但在实际演奏中这种情况也很常见。

周三　Wednesday　CD 0:35~　♩=120　check!
从 G 大调五声音阶切换到 g 小调五声音阶的布鲁斯乐句



在②弦 8 品处进行“食指→无名指”的切换。

第36周

MR.非处男

大致来说，大调五声音阶能给人明亮的美式音乐氛围，而小调五声音阶则给人蓝调式忧郁的感觉。布鲁斯吉他手就是基于这两种音阶特点，交替使用大调五声音阶和小调五声音阶来弹奏吉他 solo 的。弄清楚这点，对于你的吉他进阶也是非常有用的。所以本周就以五声音阶的切换为中心，来练习弹奏吧。

check!

周四 Thursday　CD 0:45~　♩=100

check!

向主音在⑤弦上的 g 小调五声音阶把位移动

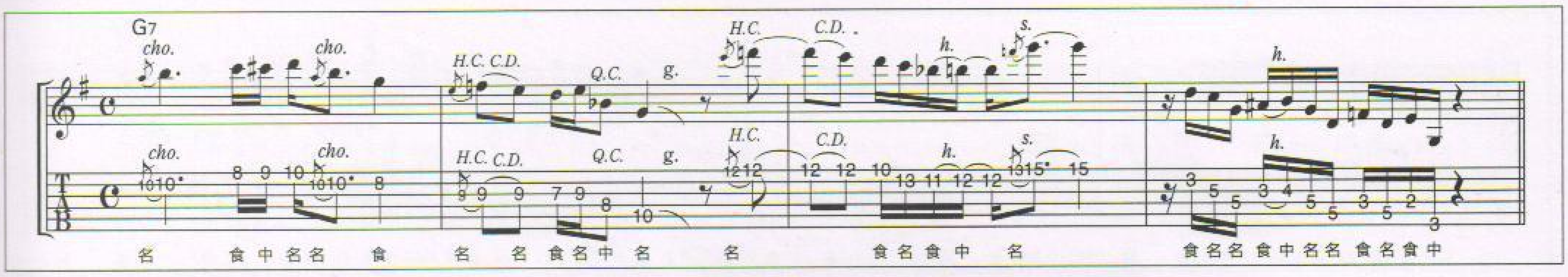


弹奏时注意表现出 1/4 推弦的味道，让你的吉他忧郁地歌唱。

周五 Friday　CD 0:58~　♩=100

check!

大调、小调五声音阶的混合弹奏



混合了两种五声音阶的布鲁斯风格吉他 solo。这样的 solo 对于所有乐队来说，都是堪称教科书式的典范乐句。

周六 Saturday　CD 1:10~　♩=100

check!

网罗了大调・小调五声音阶的乡村乐风格乐句



混合了两种五声音阶，同时也加入了布鲁斯音符（=♭5th）的乐句。也可以说是乡村乐风格的基本乐句。

周日 Sunday

大调五声音阶和小调五声音阶的构成音

要同时弹奏大调和小调五声音阶时，在 9th 至 11th 音中间的四个音都是半音关系，如果不能以和弦的感觉来区分的话，很容易演变成冗长的乐句（下图所示）。要做到像本周的谱例那样，首先以小节，然后再以和弦为单位切换的感觉来进行弹奏。

小调五声音阶	1			m3		11		5			m7	
大调五声音阶	1		9		△3			5		13		
小调、大调五声音阶	1		9	m3	△3	11		5		13	m7	

MR.非处男

第37周

CD TRACK 37

右手强化

弹奏 shuffle 节奏

每日必弹

CD 0:00~　♩=110

通过三连音的变形来体会 shuffle 节奏



基本的 shuffle 节奏，可以通过将三连音中间的音符去掉来形成。弹奏时请严格遵守谱例上标注的拨片方向。

周一

Monday　CD 0:12~　♩=110　check!

用 shuffle 节奏弹奏 C 大调音阶



可以先用不具 shuffle 感的八分音符来弹奏一遍。弹奏时注意拨片上拨的力度要弱一些。

周二

Tuesday　CD 0:24~　♩=120　check!

用 shuffle 节奏弹奏 b 小调五声音阶

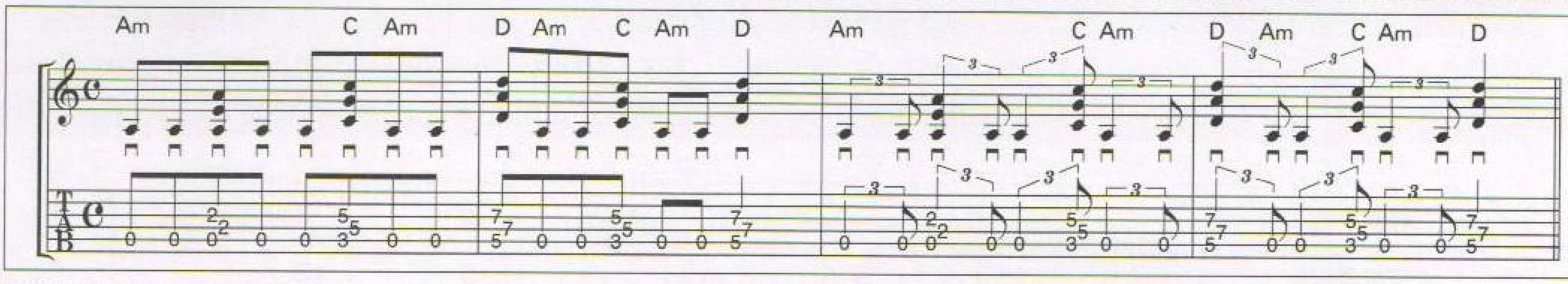


可以一边弹奏一边口念“嗒～咔，嗒～咔”来体会 shuffle 节奏。

周三

Wednesday　CD 0:34~　♩=120　check!

由八分音符→ shuffle 节奏的吉他 riff



虽然乐句前半部分和后半部分的音都是一样的，但是弹奏时的节奏却不同。

MR.非处男

无论是人的跳跃、手铃的纵向甩动、还是沙锤的上下摇动，都是一种先朝着地面，然后再跳起的运动轨迹。这么看来，跳跃（shuffle）的节奏是一种很自然的东西。因为拨片也是朝着地面方向运动的，所以理论上只要放松右手，应该能很自然地弹奏出富有 shuffle 感的节奏。但是实际弹奏时却很有难度。所以能够弹奏出 shuffle 节奏，也证明右手的确达到了放松的状态，所以请努力练习，直到能清楚地弹奏 shuffle 节奏。

check!

周四 Thursday CD 0:45~ ♩=95

check!

要求右手放松的十六分音符的 shuffle 节奏

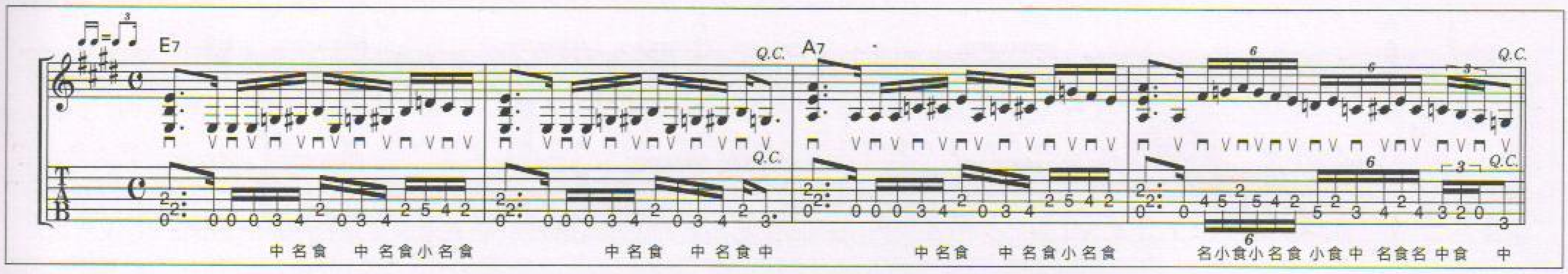


这是用 D 大调音阶写成的乐句，前半部分用十六分音符、后半部分用 shuffle 节奏来弹奏。用拨片弹奏时，请保持小的振幅和轻的力度。

周五 Friday CD 0:59~ ♩=100

check!

轻快的十六分音符 shuffle 节奏的吉他 riff



极具代表性的、十六分音符 shuffle 节奏的吉他 riff。弹奏后半部分的六连音时，注意不要太用力。

周六 Saturday CD 1:11~ ♩=100

check!

用轻微的 shuffle 节奏，来弹奏摇摆的爵士风格乐句



以轻微的 shuffle 节奏弹奏的话，会使吉他 solo 带有摇摆感。

周日 Sunday

关于 shuffle 节奏

真正意义上的 shuffle 节奏，就是将三连音中间的音符去掉来形成的。但是在实际演奏中，还存在很多是从中途开始 shuffle 节奏的乐曲。这被称为“半 shuffle 节奏”。另外还存在曲子中既有用到 shuffle 节奏，又有非 shuffle 节奏的情况，具有变化多端的随机性，所以很难以区分清楚。

因此希望你能亲身体会一下。最理想的是用沙锤，如果没有的话，也可以用皮球、手机甚至是电视机遥控器也行（弄坏的话责任自负哦）。首先将其纵向甩动，应该能做到“嗒～咔，嗒～咔”的跳跃节奏。接下来，在保持甩动的同时，稍微加点倾斜，直到完全变成横向运动，这样由于不受重力的影响，节奏就变成了没有 shuffle 感的“嗒咔嗒咔”。这个变化的过程，就是所谓的“半 shuffle 节奏”了。当然也展示了 shuffle 节奏的无数种形式，总之靠日常生活中的经验，也能让你轻松地了解到“shuffle 节奏”就是这样的一回事。

MR.非处男

第38周

CD TRACK 38

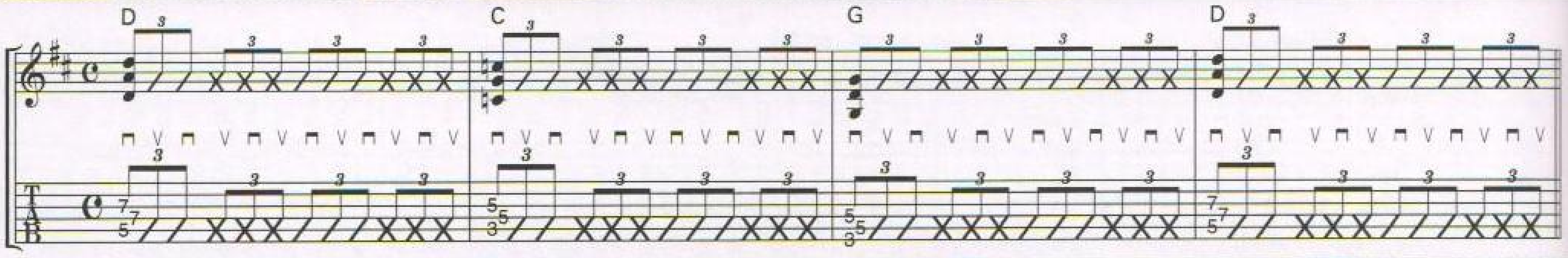
制音切音

学会随机变化节奏

每日必弹

CD 0:00~ ♩=120

三连音形式的和弦制音

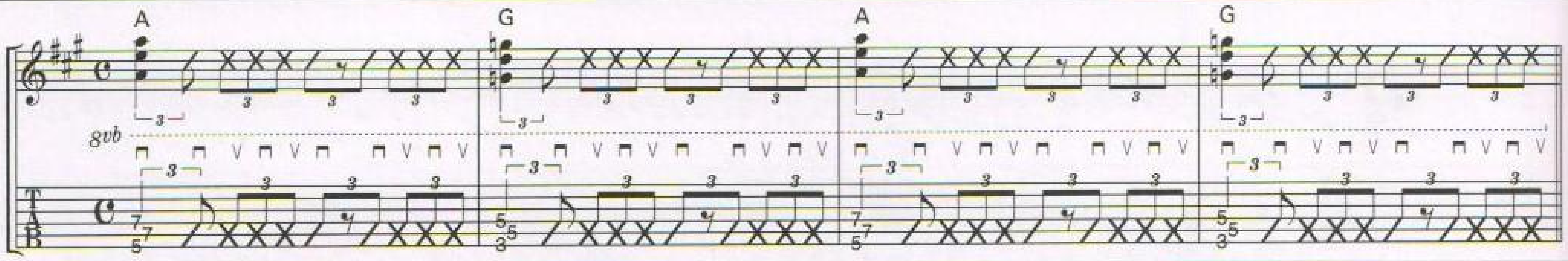


首先以三连音的形式来弹奏。如果将三连音的中间音符去掉不弹的话，就变成了 shuffle 节奏的形式了。

周一

Monday CD 0:11~ ♩=120 check!

需要注意拨片弹奏方向的和弦制音乐句

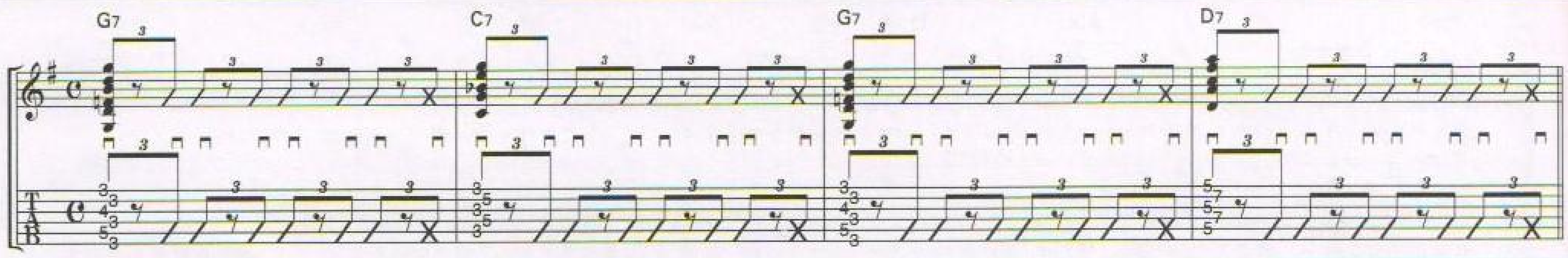


右手要以三连音形式甩动。较难的地方，是用拨片的“上拨→上拨”来弹奏第一拍。

周二

Tuesday CD 0:22~ ♩=120 check!

全部使用拨片下拨弹奏的布鲁斯风格伴奏乐句

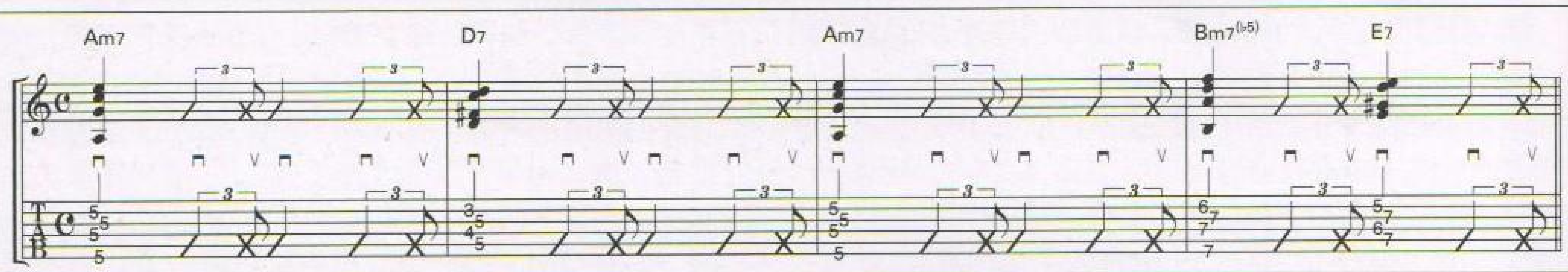


弹奏和弦制音时，要将左手完全并拢在一起。

周三

Wednesday CD 0:33~ ♩=130 check!

适合大力弹奏的变化节奏的和弦伴奏乐句



弹奏扫弦的部分时，力度要非常的弱。这样听觉上才能比较舒服。

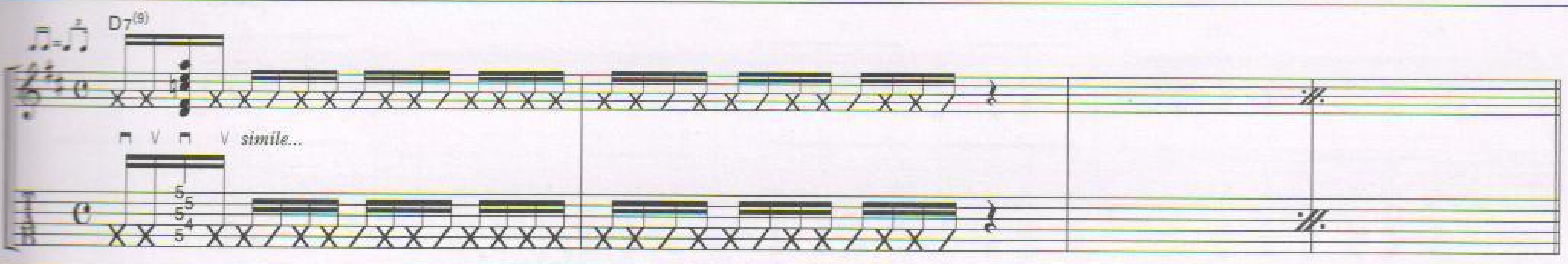
如果说普通节奏是以“嗒咔嗒咔”的节拍弹奏的话，那么以“嗒～咔，嗒～咔”这样的shuffle 节奏就叫做变化节奏了。再详细一点说，比如将八分音符的 shuffle 节奏，变成十六分音符的 shuffle 节奏，叫“半拍　时值　shuffle”。实现节奏变化的前提条件还是右手的放松。如果弹奏变化节奏时，右手会疲劳的话，那一定是你的右手太过用力造成的。记住：放松！

check!

周四　Thursday　CD 0:42~　♩=90

check!

以十六分音符的 shuffle 节奏，来弹奏放克风格的和弦制音乐句

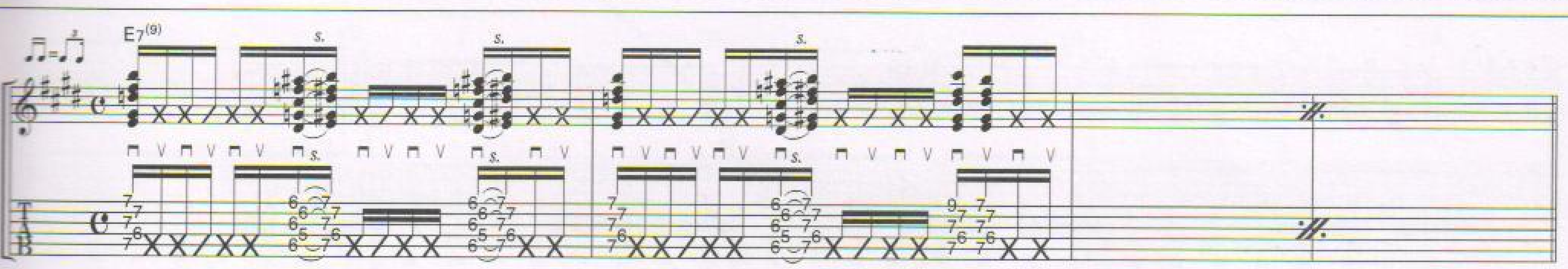


弹奏的要点是：shuffle 节奏要以拨片下拨为主体，上拨时弹奏的力度要轻！

周五　Friday　CD 0:56~　♩=95

check!

加入滑弦的十六分音符 shuffle 节奏的和弦制音乐句

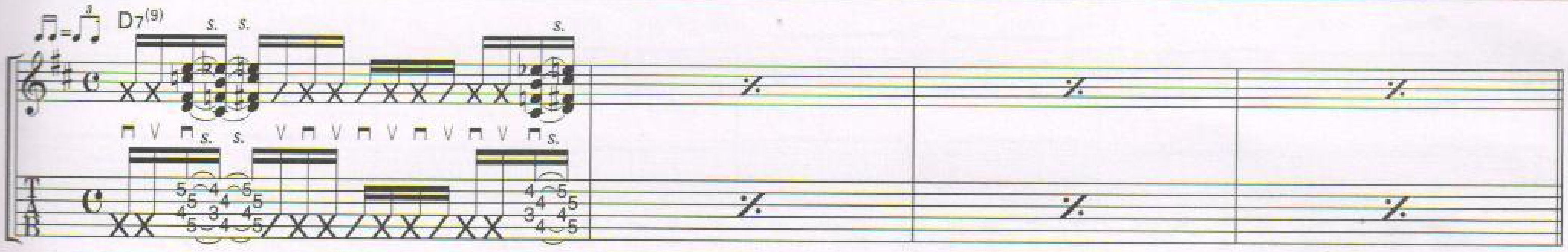


注意，弹奏滑弦音时，节奏容易变混乱。

周六　Saturday　CD 1:09~　♩=95

check!

加入来回滑弦的高难度和弦制音乐句

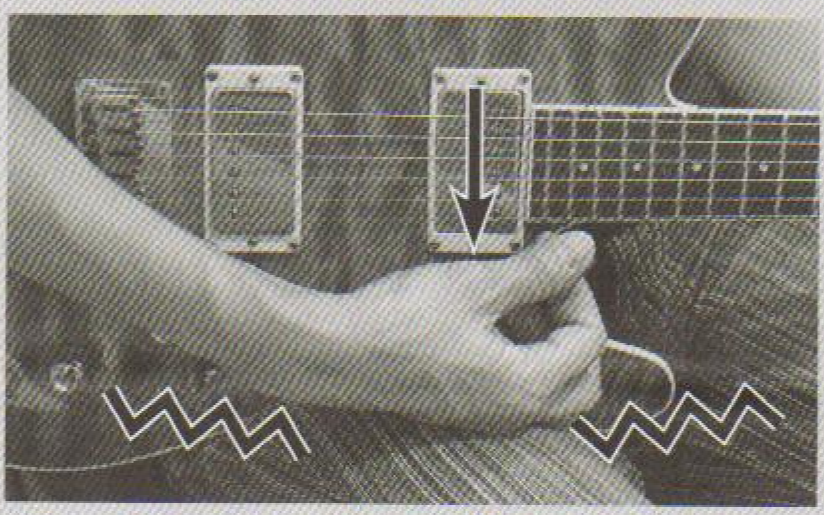


在 shuffle 节奏中加入来回滑弦技巧，确实非常难。

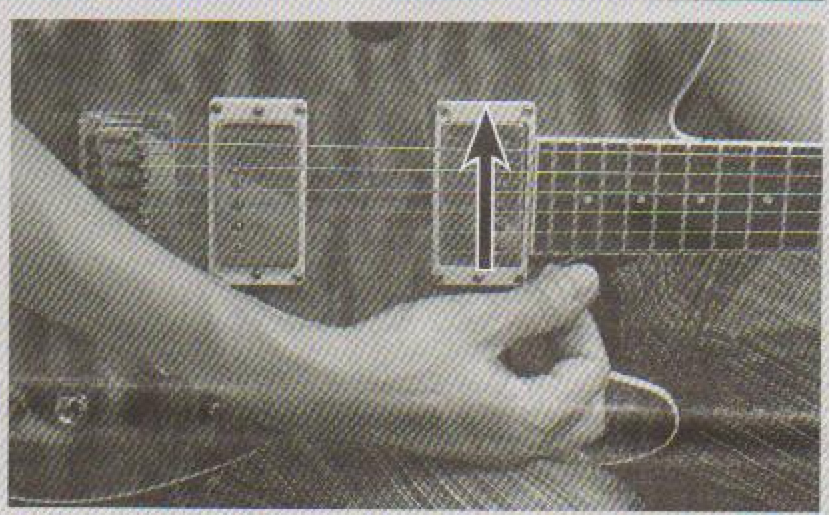
周日　Sunday

右手甩动时，培养在下方停留的意识

无法做到用右手的甩动来弹奏shuffle节奏的人，可以试试“将右手击打在大腿上并停留一段时间”的练习方法。这样一来，由于拨片要进行上拨的话，需要花费一些时间，所以可以让节奏自动变成跳跃式的shuffle节奏的感觉了。



照片 1：首先，在拨片下拨后，尝试将手击打在大腿上。



照片 2：然后再进行上拨，这就变成了 shuffle 节奏。

MR.非处男

第39周

CD TRACK 39

etc 丰富技巧

布鲁斯音乐的基本伴奏型

每日必弹

CD 0:00~　♩=120

基础中的基础，加入六度音的伴奏型



虽然也可以用无名指来按强力和弦，但是考虑到后面会出现的六度音，还是推荐用中指来按弦。

周一

Monday　CD 0:11~　♩=120　check!

考验小指伸展能力的伴奏型



如果是布鲁斯音乐的话，阿猫阿狗都可以弹奏。但是这条乐句的意外之处，是对手指的伸展能力要求非常高。要以中指为中心去伸展手指

周二

Tuesday　CD 0:22~　♩=120　check!

加入 m3rd →△ 3rd 单音变化的伴奏型



弹奏这段谱例时，强力和弦可以采用中指按弦的方法。

周三

Wednesday　CD 0:32~　♩=130　check!

对手指够不到的人来说，犹如救命稻草般的伴奏型



小指怎么也够不到的人，可以采用这种运指方法，应该也能简单地进行弹奏了。

MR.非处男

弹奏布鲁斯风格的伴奏，从某种程度上也决定了要使用何种弹奏形式。或者说，具有要求演奏方式的倾向。本周就来练习弹奏传统布鲁斯乐句风格的伴奏型。其中有些乐句可能会对小指的伸展能力是个考验，如果实在够不到的话，也可以采用别的手指。让我们成为能通吃所有音乐类型的伴奏吉他手吧！

check!

周四 Thursday CD 0:42~ ♩=110

用变化节拍弹奏基本的伴奏型

check!

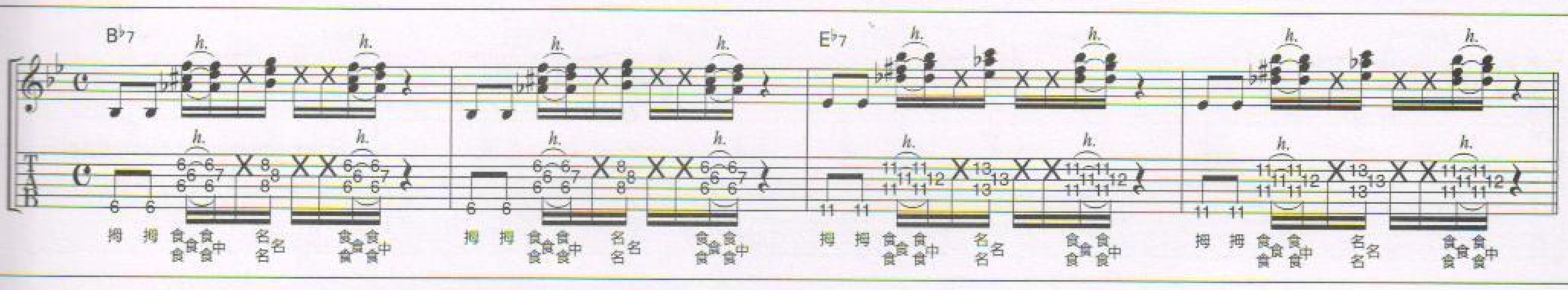


全部使用拨片下拨来弹奏，特别是每拍的第一个和弦，要进行短暂制音。

周五 Friday CD 0:54~ ♩=110

用大拇指按⑥弦来弹奏精彩的和弦制音伴奏型

check!

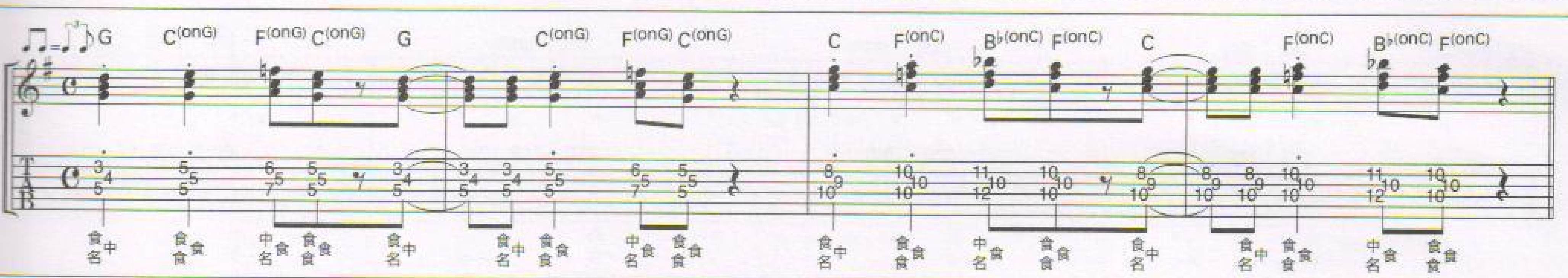


这是一段复杂的伴奏型。要做到能够流畅地弹奏出密集的制音。

周六 Saturday CD 1:06~ ♩=140

弹奏有和弦动音线的伴奏型

check!

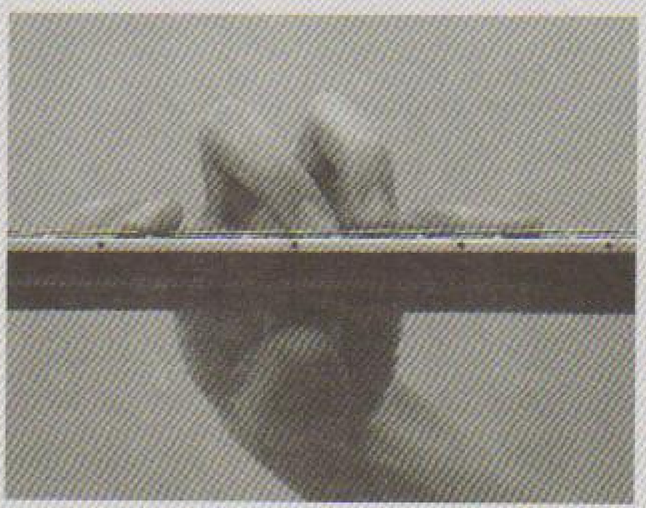


在没有其他演奏和弦低音的乐器时，可以使用这种形式。是一种富于变化的伴奏型。

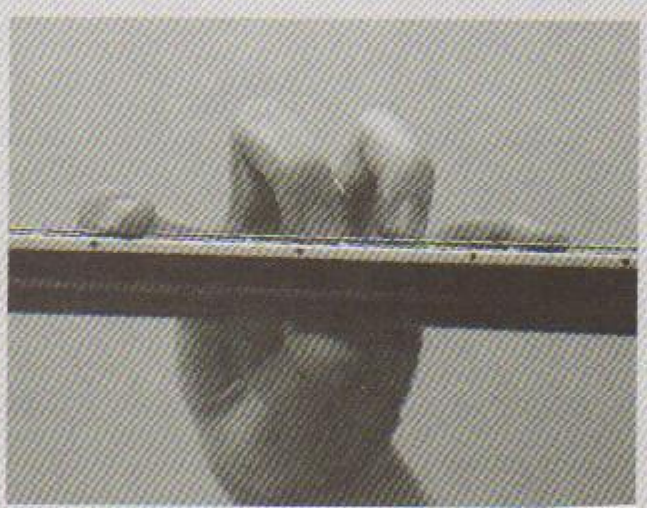
周日 Sunday

关于弹奏伴奏型时的指型

对于手指不是很长、小指无法够到的人，要检查一下弹奏时的指型了。如照片 1 中所示，如果中指过于倾斜的话，就会让小指很难够到要按的品格，同时这也是导致小指伸得太直的原因。如照片 2 中所示，如果中指与品柱保持平行方向的话，就能够做到以中指为中心来伸展手指了！这样既能充分地伸展各个手指，而且也能保证在正确按弦的同时，小指不会伸得太直。



照片 1：由于中指倾斜而导致小指无法够到要按的品格。



照片 2：要让中指与品柱保持平行方向。

MR.非处男

第40周

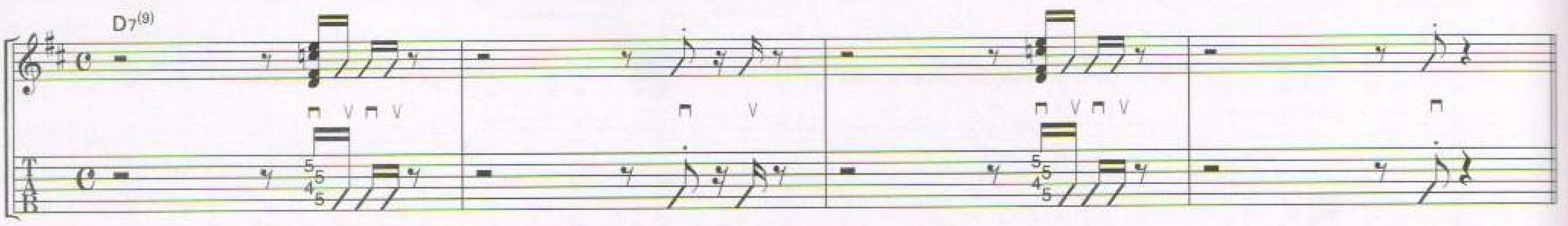
CD TRACK 40

制音切音

带休止符的切音

每日必弹 CD 0:00~ ♩=100

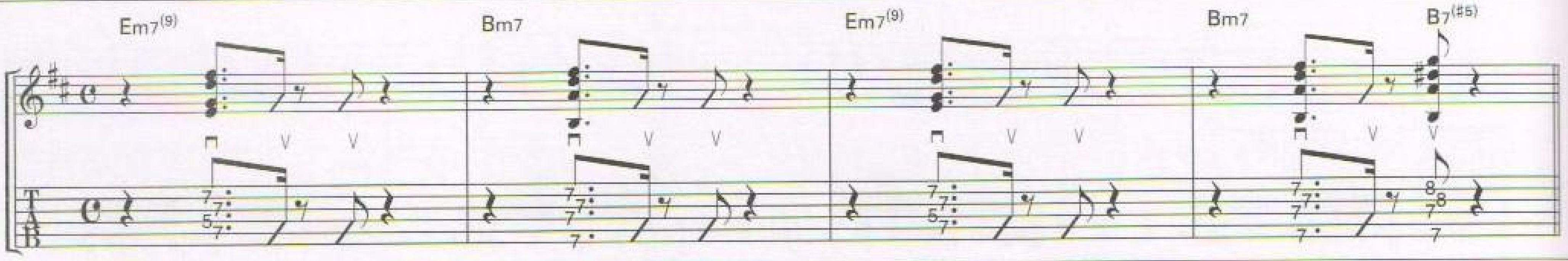
在第一、第二拍上做一刀切式的和弦切音



休止符的部分，要用右手靠在弦上，来达到完全消音的目的。

周一 *Monday* CD 0:13~ ♩=110 check!

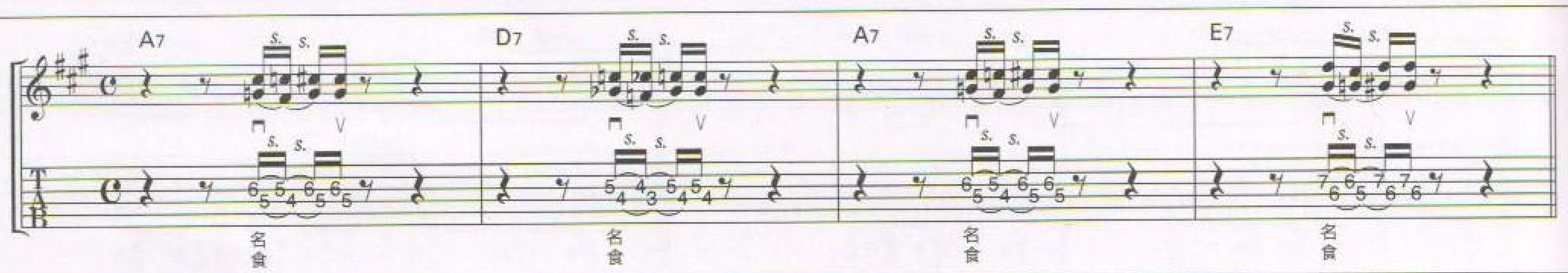
十六分音符与八分音符交替的切音



弹奏时请严格遵守谱例中标注的拨片方向。在第一、第四拍上不要弹出声音。

周二 *Tuesday* CD 0:24~ ♩=110 check!

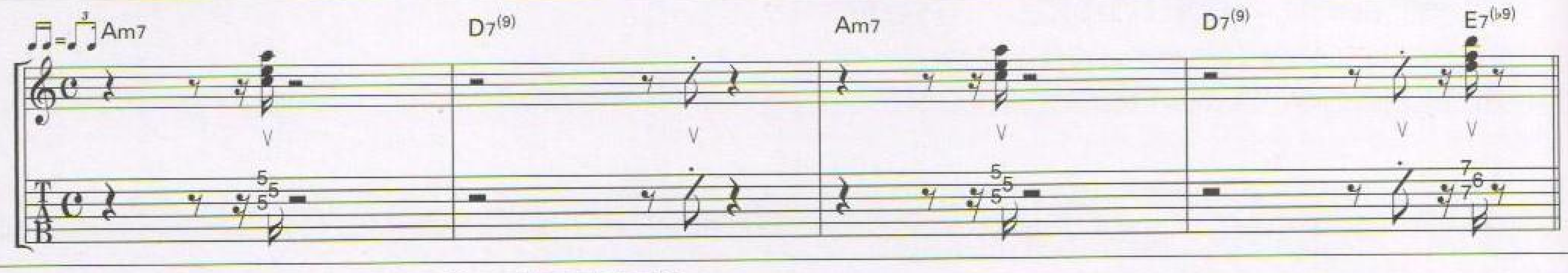
类似管乐的布鲁斯风格伴奏



弹奏时可以想象自己是在吹奏灵魂乐风格的管乐器。

周三 *Wednesday* CD 0:35~ ♩=95 check!

最简单的切音



为了更好地表现出切音的感觉，请全部使用拨片上拨来弹奏。

MR.非处男

要表现出乐队整体的统一效果，就需要和其他的乐器有默契的配合。仅通过切音和扫弦等技巧，在弹奏中，空出一些音符，还不能够表现出音乐的抑扬顿挫感。因为还需在没有音符弹奏或者没有扫弦时，即休止符所产生空当，听到其他乐器的声音。所以，如何去掉不必要的音符，可以说是掌握切音技巧的进阶内容。弹奏时，注意在休止符处一定不要发出声音。

check!

周四 Thursday CD 0:49~ ♩=95

check!

在缝隙中弹奏的放克风格伴奏

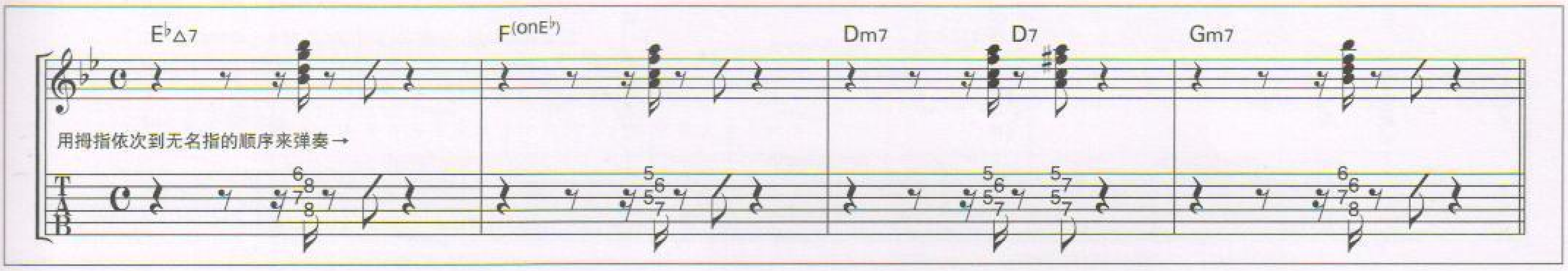


虽然只是弹奏单音，但是在重奏中也具有一定的伴奏功能。乐句最后用到了八度音奏法。

周五 Friday CD 1:02~ ♩=110

check!

用指弹弹奏出紧凑的伴奏

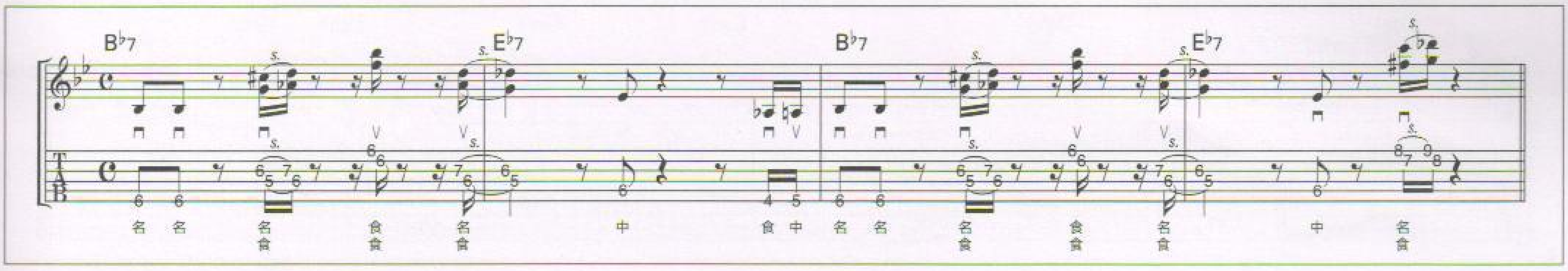


使用指弹的话，可以做到同时弹奏出在不同弦上的音符。

周六 Saturday CD 1:13~ ♩=100

check!

与整体重奏相结合的伴奏

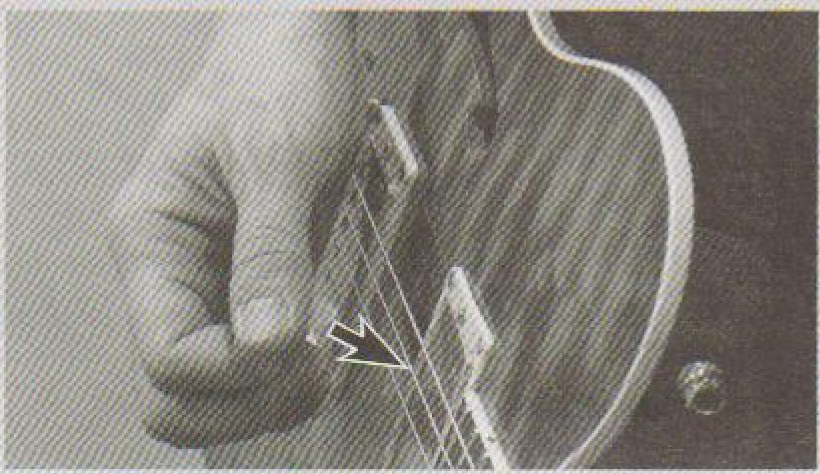


各个部分的间隙，与整体形成了一个重奏。

周日 Sunday

培养右手消音的意识

在有休止符的地方，当然要做到让音符完全被静音。但是，要做到不发出一点点多余的音，仅靠左手的消音是不够的。如照片所示，可将右手放置在弦上，来达到完全消音的目的。



照片 1：同时使用左手和右手来进行消音。

MR.非处男

第41周

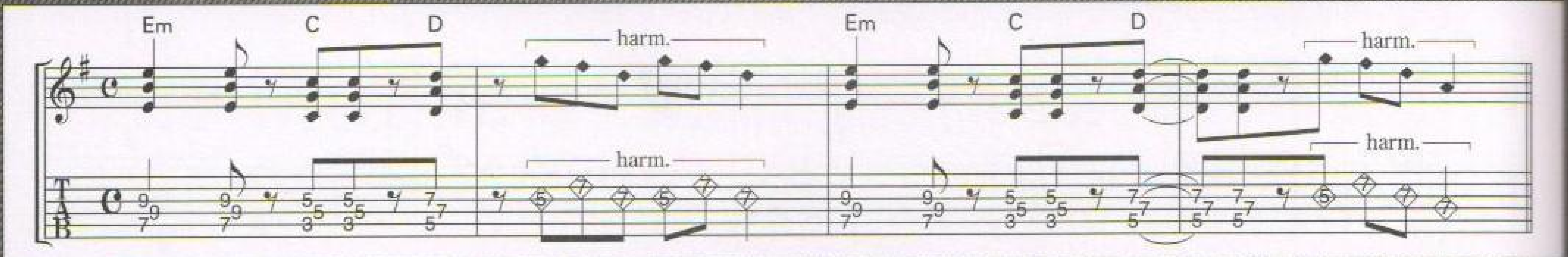
CD TRACK 41

etc 手富技巧

泛音技巧

每日必弹　CD 0:00~　♩=130

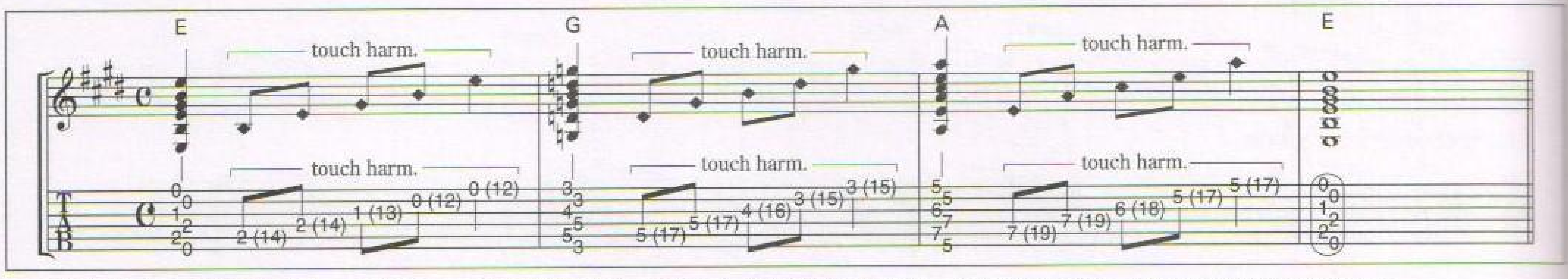
在吉他 riff 中弹奏自然泛音



食指触碰5品，无名指触碰7品，用拨片弹奏。注意在拨弦的同时，左手手指要离开琴弦。

周一　*Monday*　CD 0:11~　♩=75　check!

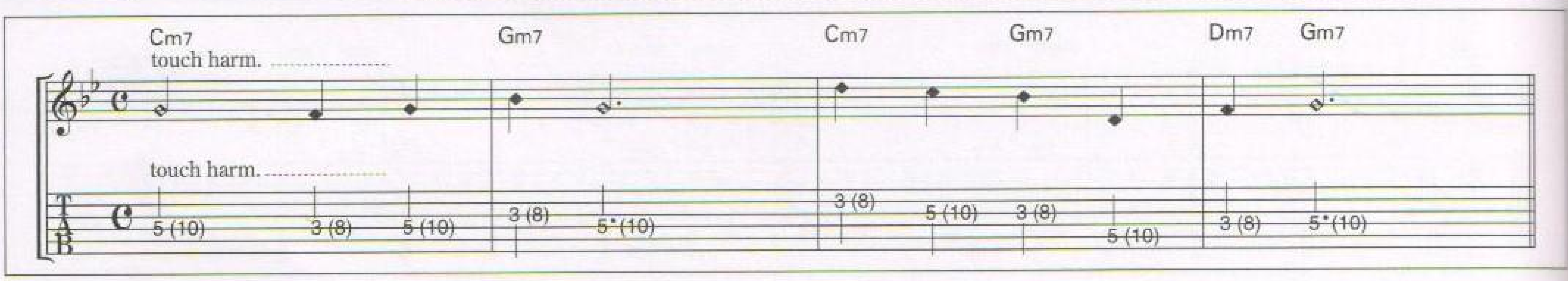
使用人工泛音的和弦乐句



右手的拇指和中指握住拨片，食指在左手按弦的品格上方 12 个品格处触碰琴弦，再用拨片弹奏。使用拇指来拨弦也 OK。

周二　*Tuesday*　CD 0:27~　♩=120　check!

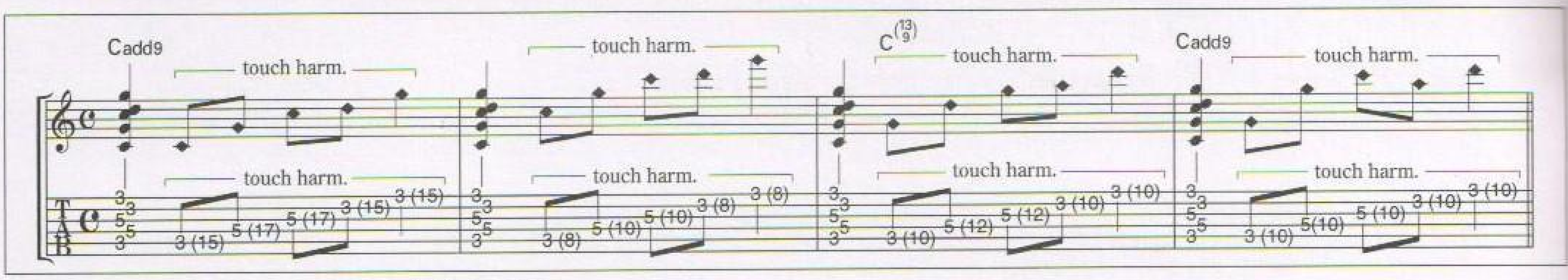
使用人工泛音的吉他 solo 乐句



5 个品格之上的人工泛音。有很大难度，需要多加练习。

周三　*Wednesday*　CD 0:38~　♩=75　check!

变换人工泛音位置的和弦



12 个品格、5 个品格、7 个品格之上的人工泛音。

第41周

MR.非处男

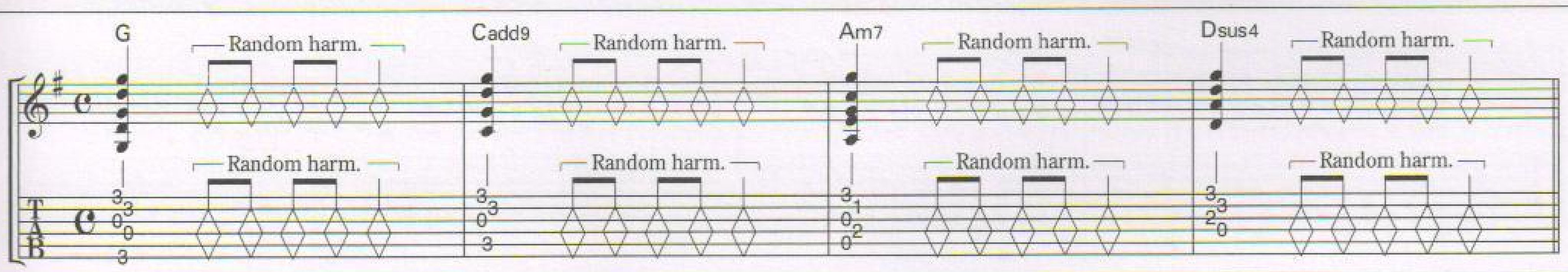
在吉他上弹奏泛音有各种各样的方法。最常用的就是先将左手手指放在弦上，然后在拨弦的一瞬间，手指立刻从弦上离开，这样可以弹奏出“自然泛音”。在 Hard Rock 音乐中，更多的是使用右手拇指和拨片同时拨弦的“拨片泛音”。除了不断地练习外，更要注意弹奏时的窍门，这样才能做到随心所欲地弹奏泛音。下面就来练习一些泛音乐句。

check!

周四 Thursday CD 0:55~ ♩=100

check!

右手“啪啪”地在琴弦上拍击出泛音

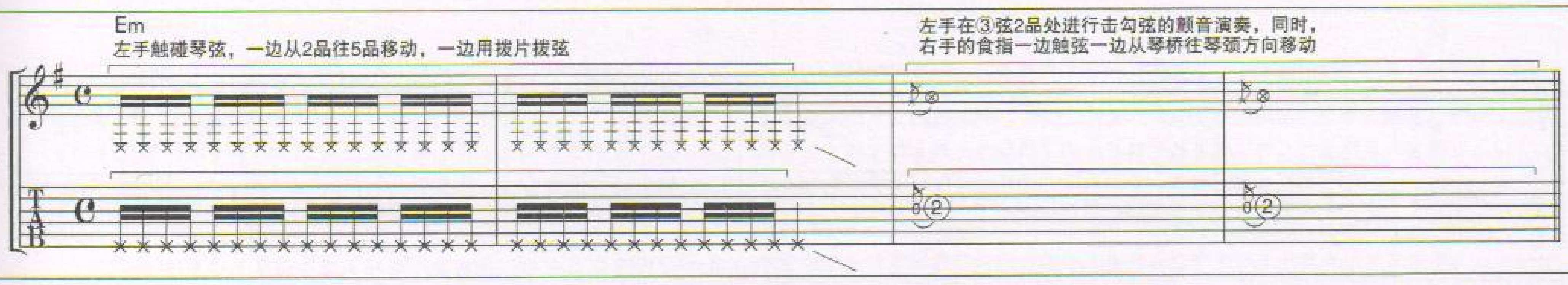


右手随机在琴弦拍打出泛音的技巧。话虽这样说，但还是在 5、7、12 品上拍打最有效果。

周五 Friday CD 1:07~ ♩=130

check!

Maiden Freak 使用的⑥弦泛音、③弦颤音 & 泛音

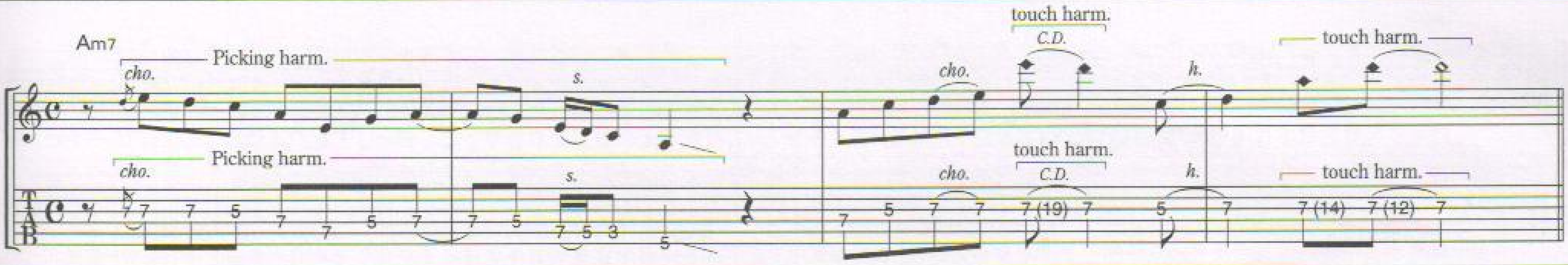


使用失真音色，左手一边触弦，一边从⑥弦 2 向 5 品移动，同时用拨片拨弦。后半部分，要用左手在③弦处一边演奏颤音一边移动右手。

周六 Saturday CD 1:17~ ♩=120

check!

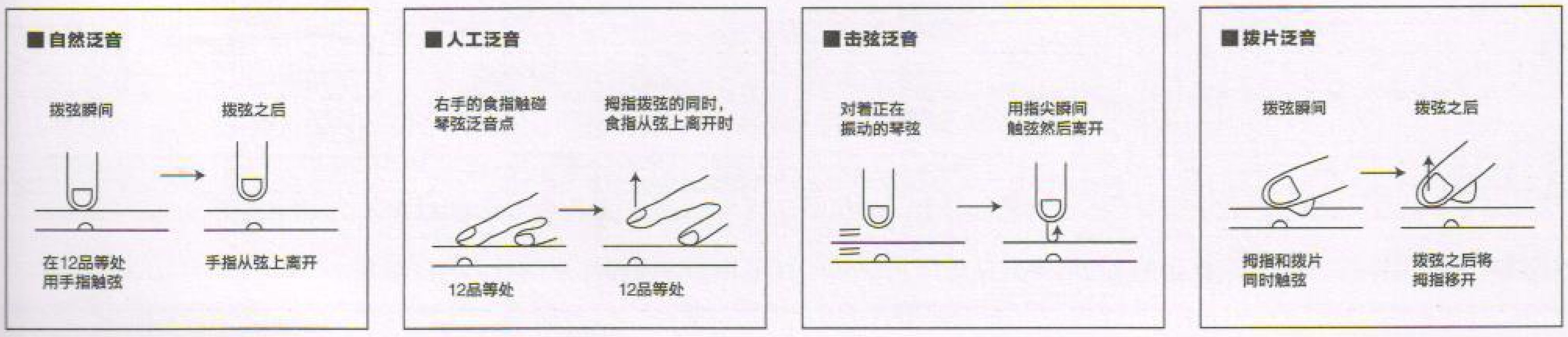
狂野的拨片泛音和人工泛音



能把这段弹奏出来，你就是 Van Halen 了！请用很强的失真并开大琴桥拾音器的音量来弹奏。

周日 Sunday

图解各种泛音技巧



MR.非处男

第42周

CD TRACK 42

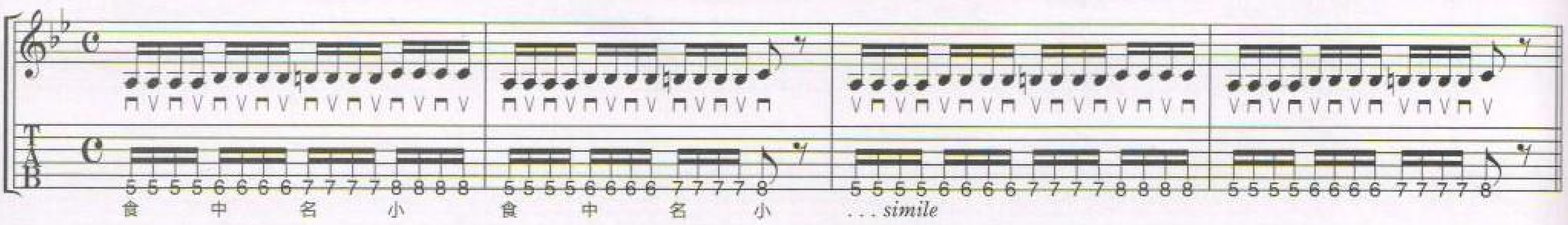
右手强化

提高拨片弹奏的精准度

每日必弹

CD 0:00~ ♩=110

用相反的拨片方向弹奏同一条乐句



后半部分是从拨片上拨开始弹奏的。注意保持节奏的稳定。

周一

Monday CD 0:12~ ♩=110 check!

用相反的拨片方向弹奏 B♭ 大调音阶



前半部分采用正常的拨片方向，后半部分则使用相反的方向。

周二

Tuesday CD 0:23~ ♩=100 check!

以五个音符为单位变化上下拨方向的乐句

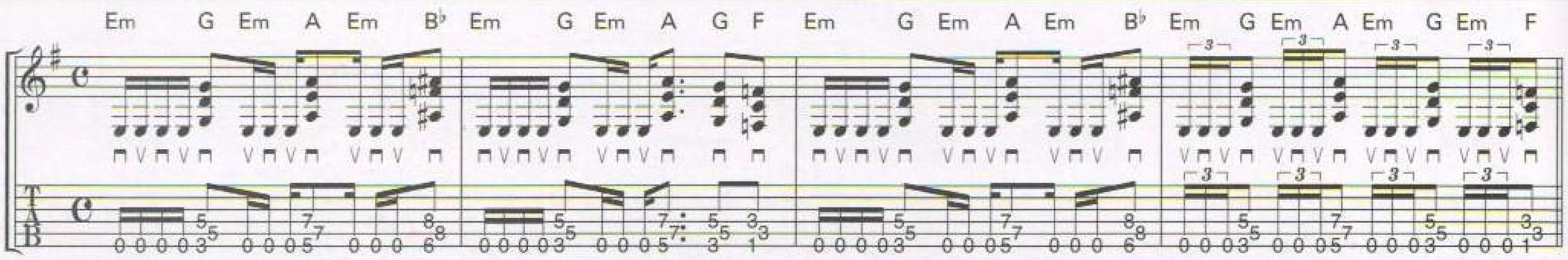


以奇数（即五个音符）为单位，拨片弹奏的方向每次都在变化。同时跨弦弹奏也有难度。

周三

Wednesday CD 0:36~ ♩=110 check!

优先以拨片下拨弹奏强力和弦的吉他 riff



为了以拨片下拨弹奏强力和弦，所以导致其他地方变成了相反的拨片方向。弹奏时注意保持节奏的稳定。

第42周

MR.非处男

使拨片弹奏技术更上一层楼的一个好方法是：反复练习以前自己很难弹奏的拨弦形式。同时，练习需要使用拨片匀速拨弦的乐句也很有效果。本周要来挑战别开生面的拨片练习方法。弹奏所有的谱例时，都不要太用力握住拨片。同时，右手保持柔软放松的状态，也是提高拨片弹奏精准度的重要条件之一。

check!

周四 Thursday　CD 0:48~　♩=110　check!

三连音→十六分音符，拨片方向让人拿不定主意的乐句



第一拍的三连音，拨片使用正常顺序弹奏的话，到第二拍的第一个音时就是上拨弹奏。要克服拨片方向混乱的情况。

周五 Friday　CD 1:00~　♩=110　check!

以三个音符为一组，在高音弦上速弹的乐句



拨片在①弦上以上下交替的顺序弹奏的话，就变成每组变换一次拨弦顺序。要做到清晰地弹奏。

周六 Saturday　CD 1:11~　♩=120　check!

以交替拨弦的方式弹奏高速的分解和弦

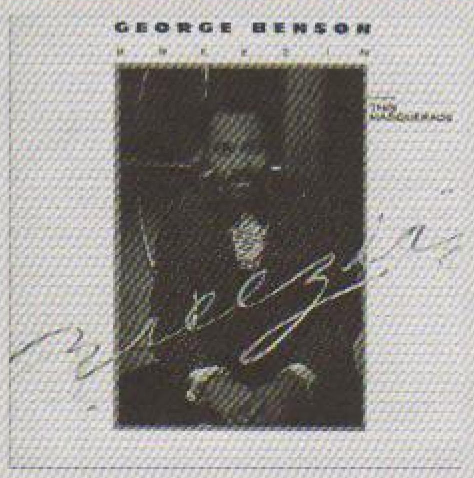


好好加油，用拨片的上下交替来弹奏好这个乐句。

周日 Sunday

拨片演奏的达人

这里介绍一些在爵士、fusion 音乐领域的拨片演奏达人。首先是使用琴桥制音技巧进行速弹的吉他手 Al Di Meola，推荐他的现场演出 DVD《Super Guitar Trio&Friends》，其中共同演出的 Bireli Lagrene 也是非常厉害的高手哦。还有爵士乐界的 George Benson，他能以拨片的反顺序速弹的技艺真是出神入化。谈到年轻一辈高手的话，那就是目前来说知名度还不是很高的 Andreas Oberg 了，可以去 Youtube 网站上看看他的视频，他完全没有多余音符的超高速拨片演奏，极具观赏性和艺术性。还有很多更年轻的吉他手们，无论他们中的哪一个，都是经过一番努力的结果，都是让我们遥望的音乐彼岸的“怪物”！



Breegin
George Benson

MR.非处男

第43周

CD TRACK 43

etc 丰富技巧

扫拨入门

每日必弹 CD 0:00~ ♩=130

用扫拨弹奏三连音形式和弦音的基础练习



弹奏时注意不要让音符重叠在一起。

周一 Monday CD 0:10~ ♩=110 check!

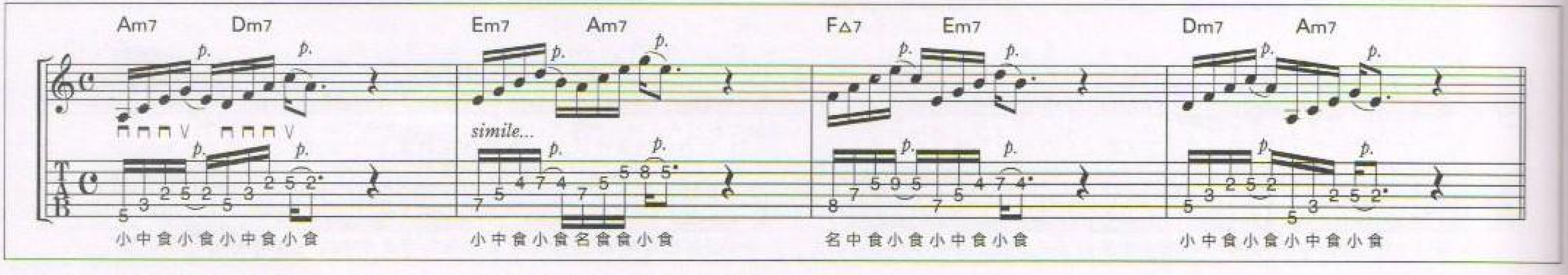
勾弦与扫拨相结合



将扫拨与勾弦技巧组合使用，能够流畅地弹奏分解和弦。

周二 Tuesday CD 0:22~ ♩=100 check!

以五个音为一组的上升型扫拨



用十六分音符弹奏五个音为一组的乐句，听觉上给人一种惊悚的印象。

周三 Wednesday CD 0:35~ ♩=110 check!

带有半拍三连音的高速扫拨



大体上像是在用拨片上下交替弹奏八分音符的感觉。

MR.非处男

用拨片依次划过弹响多根琴弦，叫做“扫拨”技法。虽然在音色的颗粒感、节奏的紧凑感上，比不上拨片的交替弹奏，但是在减噪程度、圆滑性上，“扫拨”技法更占优势。本周就来练习扫拨乐句。在弹奏时要注意体会与普通的拨弦的不同感觉。虽然已经唠叨了多次，但还是要提醒：记住要轻持拨片。

check!

周四 Thursday　CD 0:46~　♩=120　check!

在⑤弦至①弦上扫拨，弹奏各个和弦音



弹奏的所有音符都是和弦组成音。可以用把位来记忆指型。

周五 Friday　CD 0:57~　♩=120　check!

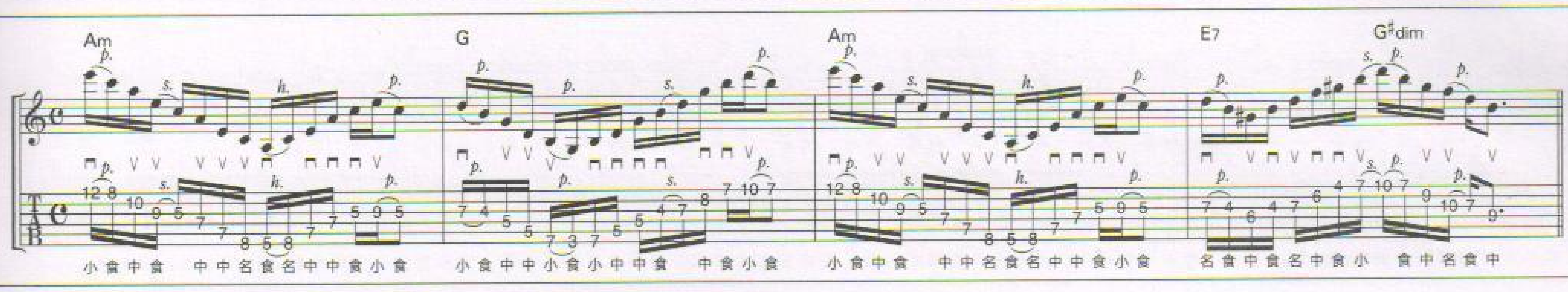
在大调七和弦中加入 9th 音的潇洒的扫拨



这段扫拨由于用到了所有的六根弦，所以难度相当高。

周六 Saturday　CD 1:08~　♩=130　check!

加入滑弦的、有起伏感觉的扫拨

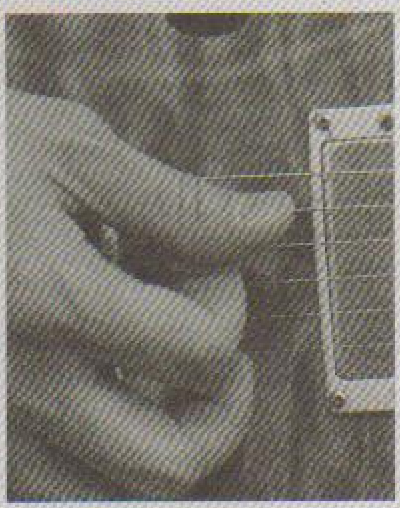


更加有 Hard Rock 风格的扫拨。刚开始时，请从慢速开始练习。

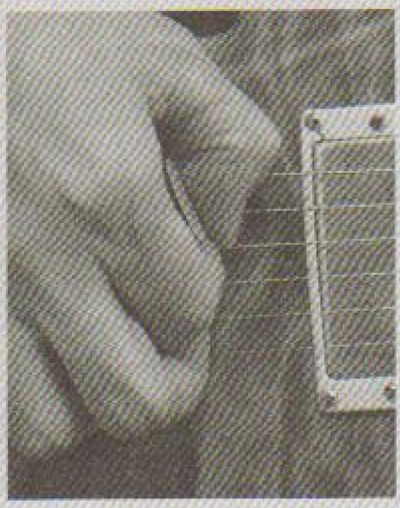
周日 Sunday

关于扫拨时拨片触弦的深度和角度

要在琴弦上高速移动进行扫拨弹奏，需要注意使用能同时兼备音色和易弹性的手型。那就让我们来研究一下拨片触弦的深度和角度吧。照片 1 中，右手持拨片，只留出尖端很少的部分，然后以与琴弦平行或接近平行的角度触弦来进行扫拨。这种手型虽然能得到自然的音色，但是动作幅度容易变大，需要多加练习。照片 2 中，右手握住拨片的大部分，以这样的姿势来进行扫拨。虽然在使用清音音色时，不会有多么好的听觉效果，但如果在使用失真音色时，这就不是问题了。要在理解这两种手型的基础上，努力思考和探索，找到适合自己的最佳手型。



照片 1：平行角度。



照片 2：垂直角度。

丰富技巧

MR.非处男

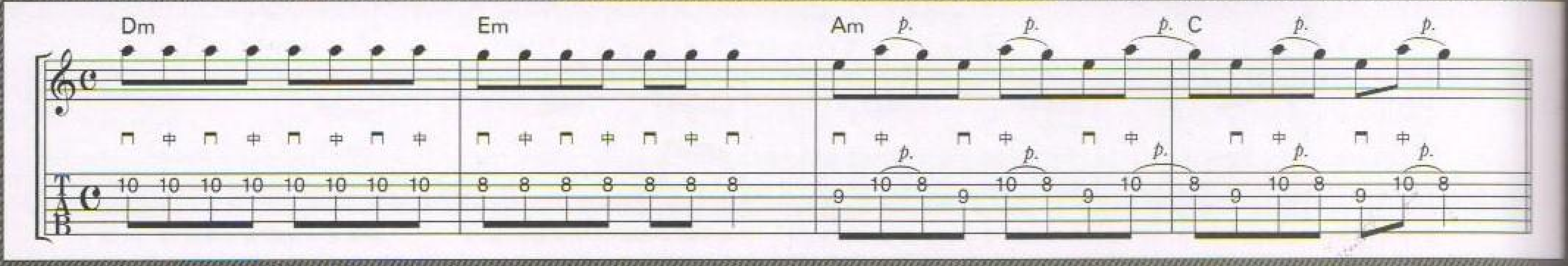
CD TRACK 44

右手强化

加入指弹的拨片弹奏

每日必弹　CD 0:00~　♩=120

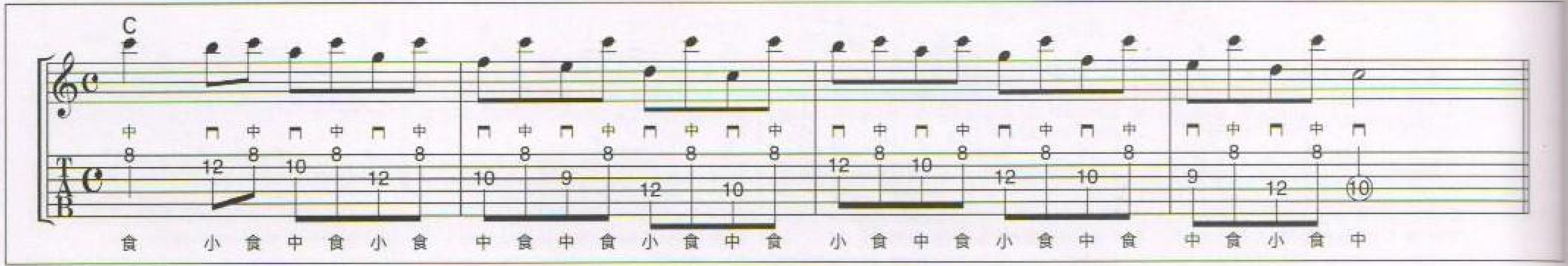
拨片与中指交替拨弦



中指拨弦时注意不要太用力。要做到流畅地弹奏！

周一　Monday　CD 0:11~　♩=120　check!

除①弦外，其他弦上的音符都在下降，很方便使用指弹的乐句



如果只使用拨片弹奏的话，在琴弦上移动就会很困难，加入指弹后弹奏就变得简单了。

周二　Tuesday　CD 0:22~　♩=120　check!

加入勾弦技巧的快速指弹乐句



将勾弦技巧和指弹结合起来，就能很轻松地实现速弹。

周三　Wednesday　CD 0:32~　♩=120　check!

加入开放弦的乡村音乐乐句



弹奏异弦同音的乡村音乐风格的速弹乐句。

MR.非处男

使用手指拨弦能够产生与用拨片拨弦不同的音色。音色的变化也是丰富乐句表现力的一种手段，所以在拨片弹奏时，尽可能地加入一些手指弹奏吧。本周就来练习一些以拨片弹奏为主，同时又加入了指弹的乐句。特别是一些跨弦乐句，加入了指弹后，就能更轻松、更干净地弹奏出来。同时也要学会一些适合指弹的拨片弹奏方式。

check!

周四 Thursday

CD 0:43~ ♩=120 check!

用中指和无名指弹奏节奏紧凑的双音乐句

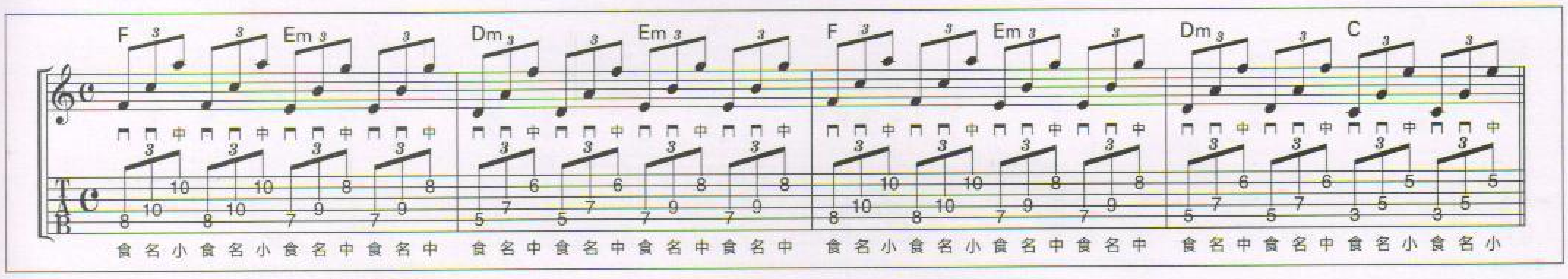


使用了两根手指就可以在同一拍上弹奏双音了。只用拨片弹奏是做不到的哦。

周五 Friday

CD 0:54~ ♩=120 check!

⊓⊓→中指的变化形式



Eric Johnson 风格的乐句。难度很高！

周六 Saturday

CD 1:05~ ♩=120 check!

使用高音弦弹奏的 Hard Rock 风格乐句



②弦使用拨片，①弦使用中指来弹奏的速弹乐句。Hard Rock 乐中常用的形式。

周日 Sunday

练习拨片的换手

要从拨片弹奏变成指弹时，将拨片衔在嘴里（嘴就无法唱歌了！），或是放在大腿上（就不能站着弹琴了！），都会有各种各样的麻烦。这里介绍可以自由地使用食指和中指、甚至无名指在某种程度也可以活动的持拨片方法。首先如照片 1 所示，用拇指将拨片顶在无名指的根部，然后像照片 2 那样，弯曲无名指，使拨片"嵌"在手中。整个过程花费的时间仅约 1 秒。虽然不能说这种方法就是最棒的，但是相对来说，能够更加自由地使用手指，所以还是推荐大家练习这种方法。



照片 1：将拨片顶在无名指的根部。



照片 2：用无名指夹住拨片。

MR.非处男

第45周

CD TRACK 45

节奏感强化

弹奏各种各样的拍子

每日必弹　CD 0:00~　♩=120

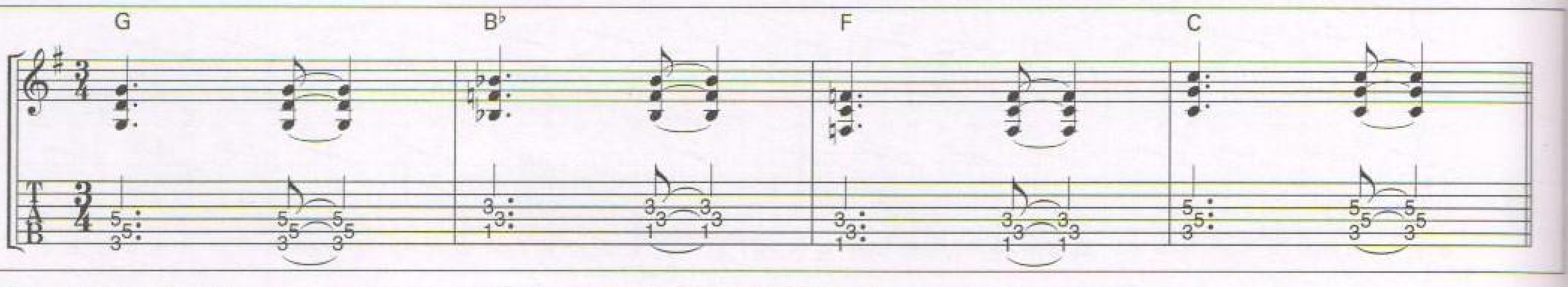
3/4 拍的吉他 riff



要习惯3/4拍子，可以用一边口念“1、2、3”一边弹奏的练习方法。

周一　Monday　CD 0:09~　♩=120　check!

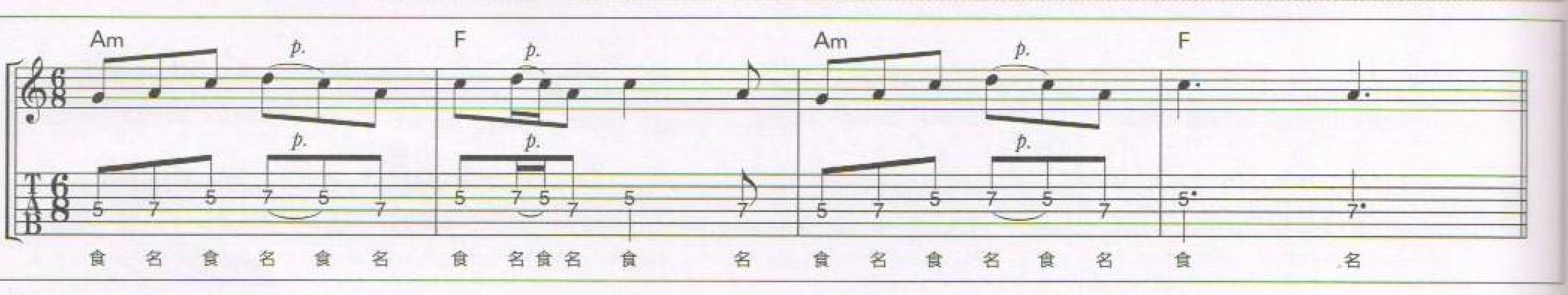
弹奏带有一拍半时值音符的 3/4 拍乐句



虽然和“每日必弹篇”一样，是 3/4 拍，但其中加入了一拍半时值的音符，所以想抓住节奏是很难的。

周二　Tuesday　CD 0:17~　♪=240 (♩.=80)　check!

每三个八分音符为一组的 6/8 拍



八分音符 × 每三个一组，以此作为节奏单位。要一边口念“哒哒哒、哒哒哒”，一边弹奏。

周三　Wednesday　CD 0:25~　♩=160　check!

以两拍为单位，弹奏很难抓住节奏的 5/4 拍乐句



以 5/4 拍弹奏时，本来听起来就像是零散的拍子。同时还要以两拍为单位来弹奏的话，更容易使节奏混乱了。

第45周

MR.非处男

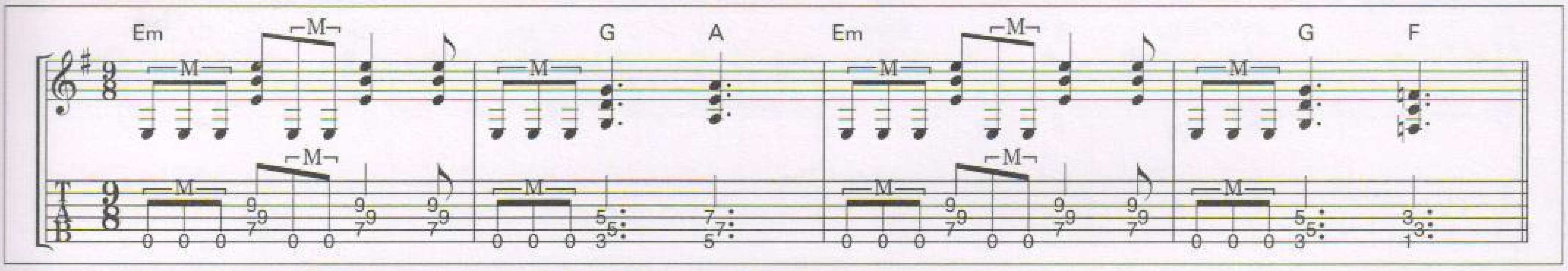
流行音乐中大多使用的是 4/4 拍，但音乐世界中还存在用 3/4 拍、7/8 拍等拍子写成的乐曲。如果平时不加以练习的话，突然遇到就会不知所措了。本周就准备了从 3/4 拍、7/8 拍再到 9/8 拍的各种乐句。请在保持节奏稳定的前提下来练习。

check!

周四 Thursday　CD 0:35~　♪=320 (♩.≒106)

check!

与 3/4 拍相同节奏的 9/8 拍

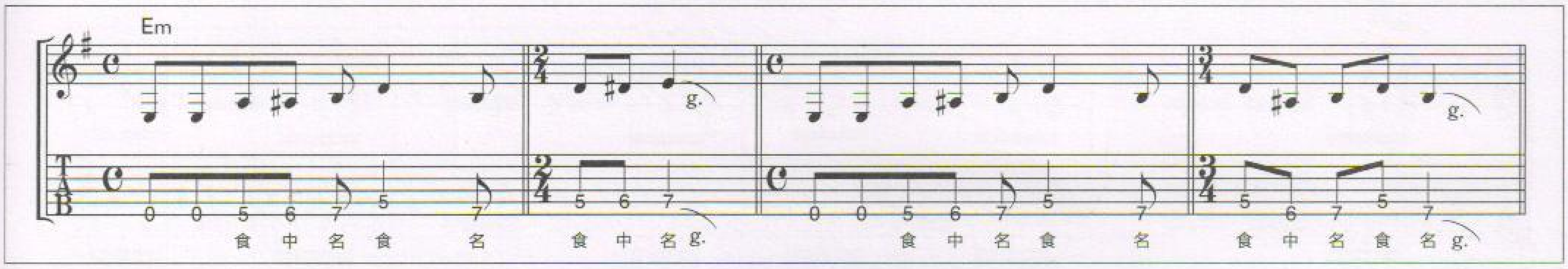


以每三个八分音符为一组的节奏来弹 9/8 拍的话，就和 3/4 拍的感觉相同了。

周五 Friday　CD 0:45~　♩=160

check!

加入 2/4 拍和 3/4 拍，变化拍子的吉他 riff



这是在乐句的不同段落，设定相应拍型的 riff。与掌握节奏相比，最好先将乐句背下来再弹奏。

周六 Saturday　CD 0:52~　♪=240 (♩.=80)

check!

用不同的节拍弹奏相同的一段乐句



将原本 6/8 拍的乐句，改用 7/8 拍和 9/8 拍来弹奏。关键之处是要在休止符的部分将音符完全消音。

周日 Sunday

为什么说 12/8 拍和 4/4 拍是一样的？

请看右侧的谱例。2/4 拍和 6/8 拍的谱例表示的都是同一个乐句。那么到底该如何区别使用这两种拍子呢？

在 2/4 拍的情况下，如果是以三连音为主的乐句，就必须将所有的三连音都标注出来，这样就会变得很麻烦。但换作 6/8 拍的情况，记谱就变得简单多了。但也要注意，在 6/8 拍下，一拍的单位变成了带附点的四分音符了哦。3/4 拍和 9/8 拍、4/4 拍和 12/8 拍，也是同样的关系。这样以后再见到类似 9/8 拍、12/8 拍这样的复杂拍子，也能化解为普通的拍子了。



节奏强化

MR.非处男

第46周

CD TRACK 46

节奏感强化

学习爵士乐特有的各种节奏型

每日必弹　CD 0:00~　♩=110

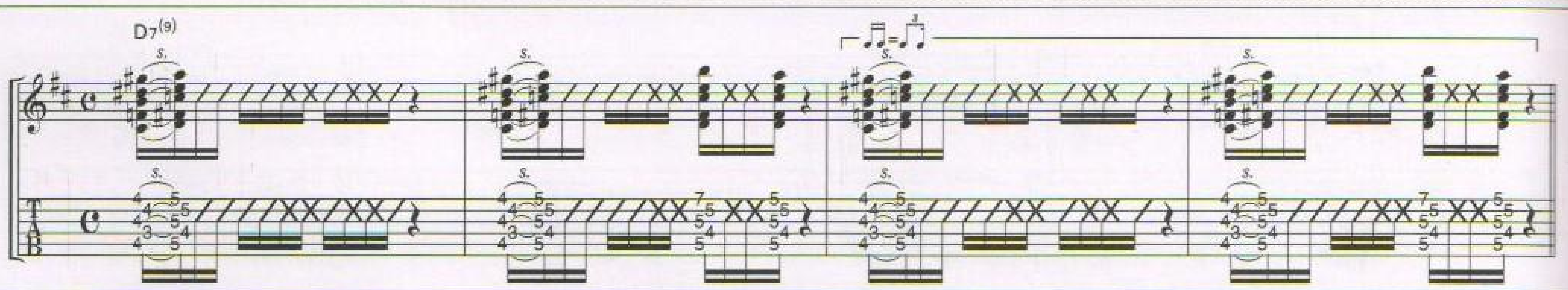
4beat 节奏型的爵士乐



要以"叽、叽咔、叽、叽咔"这样的爵士乐特有的律动感来弹奏。弹奏 × 的部分时，拨片要漫不经心地轻轻扫过琴弦。

周一　Monday　CD 0:12~　♩=100　check!

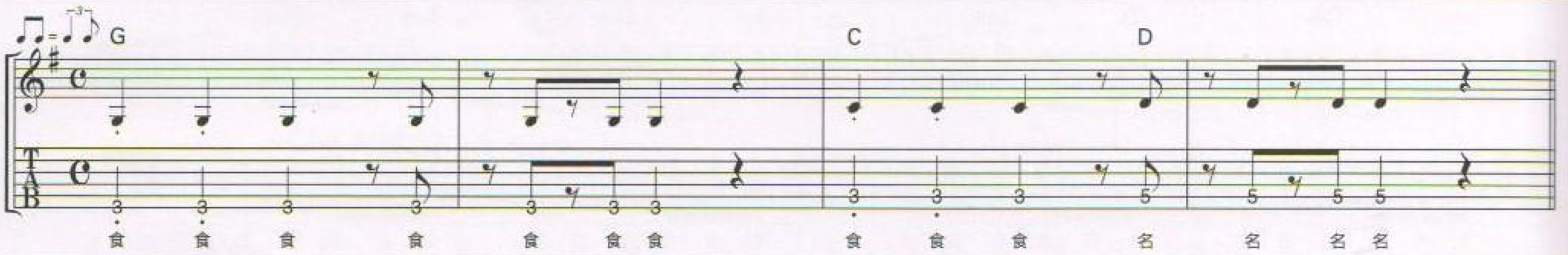
十六分音符的 shuffle 节奏



前半部分是像"嗒咔嗒咔、嗒咔嗒咔"这样的无 shuffle 感的节奏。后半部分则要以"嗒～咔嗒～咔，嗒～咔嗒～咔"这样的 shuffle 节奏型来弹奏相同的乐句。

周二　Tuesday　CD 0:24~　♩=180　check!

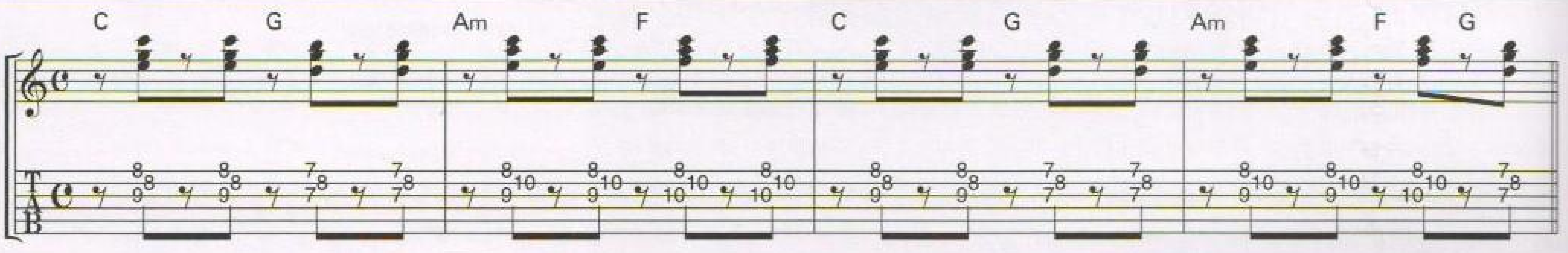
基本中的基本，Motown 节奏型



1960 至 1970 年代曾经风靡一时的 Motown Sound。其代表就是这种节奏型。在日本歌曲中也曾被大量地使用。

周三　Wednesday　CD 0:32~　♩=70　check!

雷鬼节奏的切分音



诞生于牙买加的节奏型。其特点是在八分音符反拍上弹奏和弦。

MR.非处男

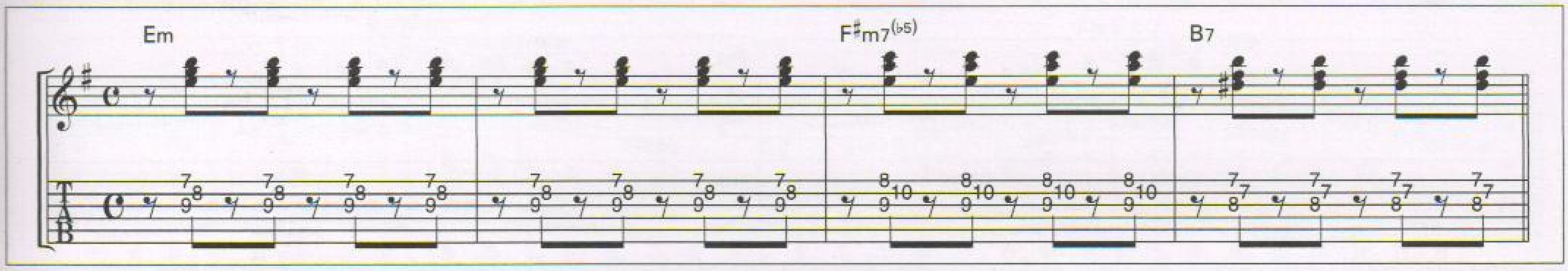
不同的音乐风格会使用到各具特点的节奏型。原本这是需要数十年的经验积累才能掌握的东西，不过仅做泛泛地了解，也总归不是坏事。那么本周就来弹奏 4beat、华尔兹、雷鬼等节奏型的乐句。仅从谱例来看，可能无法了解这些节奏型弹奏出来是什么样的感觉，所以可以多听 CD 中的示范，要用耳朵将这些节奏的特点牢牢记住。

check!

周四 *Thursday* CD 0:50~ ♩=160

check!

强调反拍的节奏型

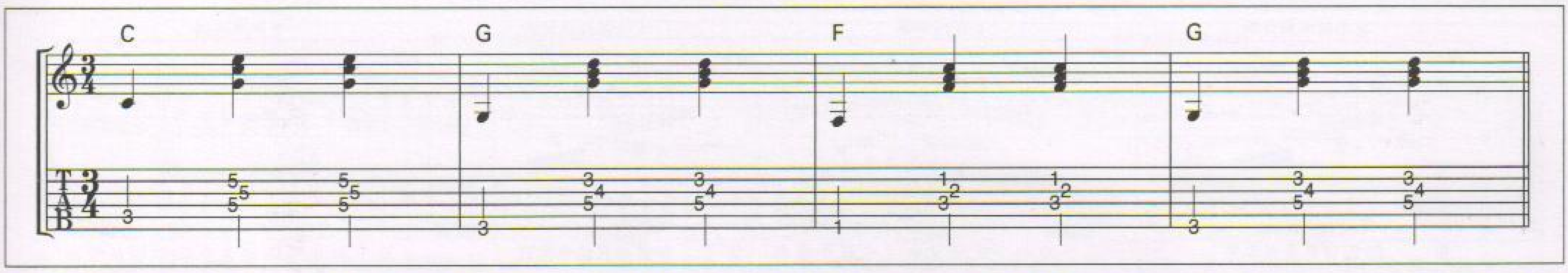


用很快的速度弹奏八分音符反拍上的和弦切音。这是一种很能调动气氛的节奏型。

周五 *Friday* CD 0:58~ ♩=120

check!

错开二、三拍的华尔兹节奏型



每小节演奏三个四分音符的节奏型。弹奏时要将第二拍稍稍提前，第三拍稍稍延后，制作一种错拍感觉。根据曲子的不同，错开拍子的程度是可变的。

周六 *Saturday* CD 1:06~ ♩=130

check!

没有 shuffle 感的爵士吉他 solo

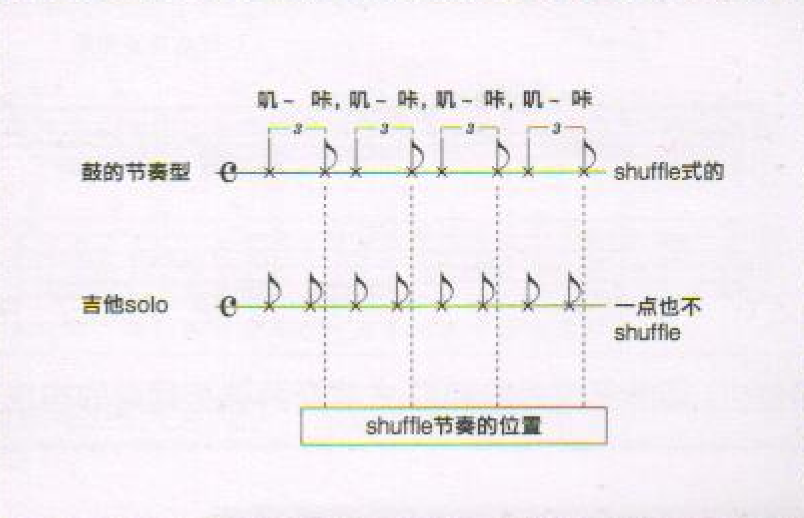


虽然爵士乐的伴奏吉他多使用 shuffle 节奏型，但是在弹奏吉他 solo 时，却基本不使用 shuffle 节奏。

周日 *Sunday*

为什么爵士吉他 solo 不使用 shuffle 节奏？

摇滚乐中，吉他 solo 大部分时候是配合着伴奏吉他的节奏型来弹奏。但是在爵士乐的场合，伴奏采用的是 shuffle 跳节奏型，而 solo 吉他却不能以 shuffle 节奏来弹。因为这样弹奏的 solo 在与伴奏吉他结合在一起后，会很微妙地产生愉悦的听觉感受。如右图所示，将伴奏吉他的节奏与 solo 吉他的节奏相比较。不能说是完全没有 shuffle 感，应该算是很微妙的一种“shuffle”。根据乐句的不同，节奏“shuffle”的方式也不尽相同。另外，如果伴奏吉他采用的是三连音构成的 shuffle 节奏，那么就能很容易地实现以三连音为主的速弹了。而若使用不规则的十六分音符来弹奏的话，则很容易弹出爵士乐的味道。



MR.非处男

音阶练习 挑战音阶的变换

每日必弹 C 大调音阶→ c 小调音阶

CD 0:00~ ♩=120



练习由 C 大调向 c 小调转调（相同的主音，同名大小调）。

周一 Monday a 小调五声音阶→ a 和声小调

CD 0:11~ ♩=90 check!



给乐句带来“不安”感的 E7 和弦是属于 a 和声小调的和弦。a 小调五声音阶常会转到这些调上……。

周二 Tuesday A 调多里安音阶→ C 大调音阶

CD 0:25~ ♩=90 check!



Am7 → D7 的组合出现了，不管怎样还是先要记住 A 调多里安音阶（虽然其他的也得记）。

周三 Wednesday D 调多里安音阶→ F 调多里安音阶

CD 0:39~ ♩=100 check!



因为 D 调多里安音阶和 C 大调音阶拥有相同的构成音，所以也可以说，是与“每日必弹篇”相同的和弦变化。

第47周

MR.非处男

音乐世界中存在着无数种音阶，但能用在摇滚风格吉他 solo 中的音阶数量却是极为有限的。本周以大调音阶和小调音阶为中心，在和声小调、多里安音阶和混合利底亚音阶的范围内，练习音阶的变换。一旦习惯了这种音阶的变换，就能够配合着伴奏的和声进行，来构建即兴的吉他 solo 了。

check!

周四 Thursday CD 0:52~ ♩=90 check!

B♭ → A♭ 大调音阶的基础练习



降一个调的音阶变化，在爵士乐中也是会偶尔出现的。本谱例就是这种形式。

周五 Friday CD 1:06~ ♩=100 check!

B♭ → A♭ 大调音阶的实践性乐句



以和弦音为中心展开的乐句。要想做到即兴地弹奏，关于分解和弦的练习也是必不可少的。

周六 Saturday CD 1:19~ ♩=140 check!

弹奏下降了两个全音的转调和弦进行



在七和弦之间的音阶变换。要集中精神，从超慢的速度开始练起。

周日 Sunday

C 大调与 c 小调的关系

C大调音阶	哆		唻		咪	发		嗦		啦		西
c小调音阶	哆		唻	咪♭		发		嗦	啦♭		西♭	

将C大调音阶中的“西、啦、咪”都降半音，就成了c小调音阶。如果使用日文谱音来帮助记忆的话：“小调就是头痒的虱子”（译者注：“西啦咪”与日文中的“虱子”的发音接近。当然这对中国读者没有帮助）。

MR.非处男

第48周

CD TRACK 48

音阶练习 根据和弦来划分乐句

每日必弹 CD 0:00~ ♩=100

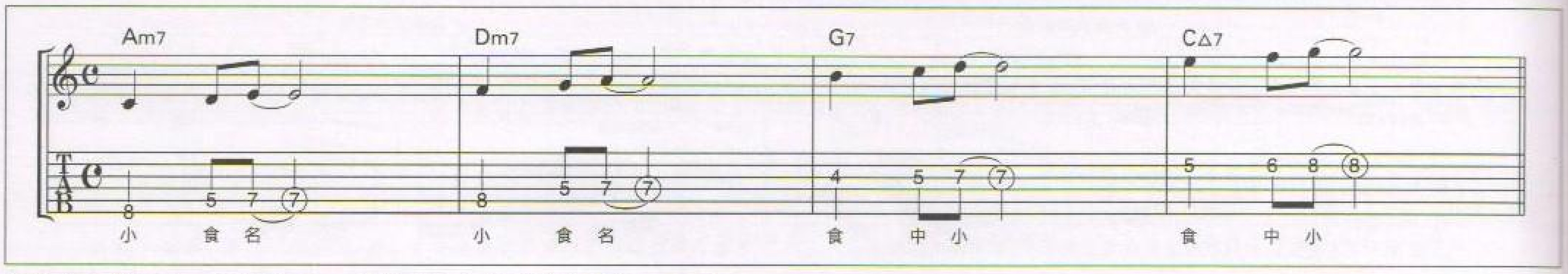
弹奏各和弦的一、三、五、七音



练习弹奏基本的和弦组成音。

周一 *Monday* CD 0:13~ ♩=130 check!

弹奏各和弦的三音→（经由四音）→五音的乐句



乐句本身很简单，但是注意，它能用在有和声进行感的 solo 中。

周二 *Tuesday* CD 0:23~ ♩=80 check!

弹奏不同的和弦组成音的上行与下行的乐句



虽然都是弹奏和弦组成音，但是要在不同的和弦之间相互变换也是很难的。

周三 *Wednesday* CD 0:38~ ♩=90 check!

弹奏各和弦五音的延音



因为是以各和弦的五音为目标，所以感觉是在流畅地弹奏和弦进行的乐句。

MR.非处男

吉他 solo 要想给人以和弦进行的感觉，其弹奏方法出人意料的简单。只要能做到在任何位置弹奏出和弦音就可以了。虽然说下功夫练习分解和弦是也是必不可少的，但是在实际演奏中这样弹，却没有任何意义。重要的是，要能在完全掌握和弦音的基础上，弹奏自己喜欢的音阶形式，即使是五声音阶，也能给人一种和声进行的感觉。

check!

周四 Thursday　CD 0:52~　♩=90

check!

自然地使用和弦组成音构成的实践性乐句



最开始的音符，对于 F△7和弦来说，是能够产生紧张感的 9th 音。弹奏时要注意体会这一点。

周五 Friday　CD 1:07~　♩=100

check!

1st & △3rd 与△3rd & 5th 的乡村音乐乐句

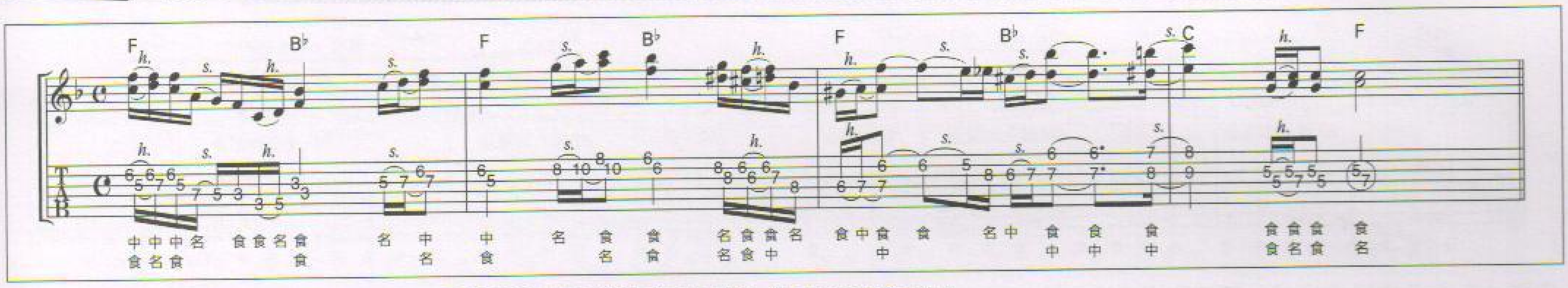


和弦进行的顺序：1st → 9th → m3rd →△3rd，△3rd → 4th → ♭5th → 5th。其中 m3rd 和 ♭5th 都属于布鲁斯音。

周六 Saturday　CD 1:20~　♩=70

check!

加入 9th 和 13th 音的双音乡村音乐乐句

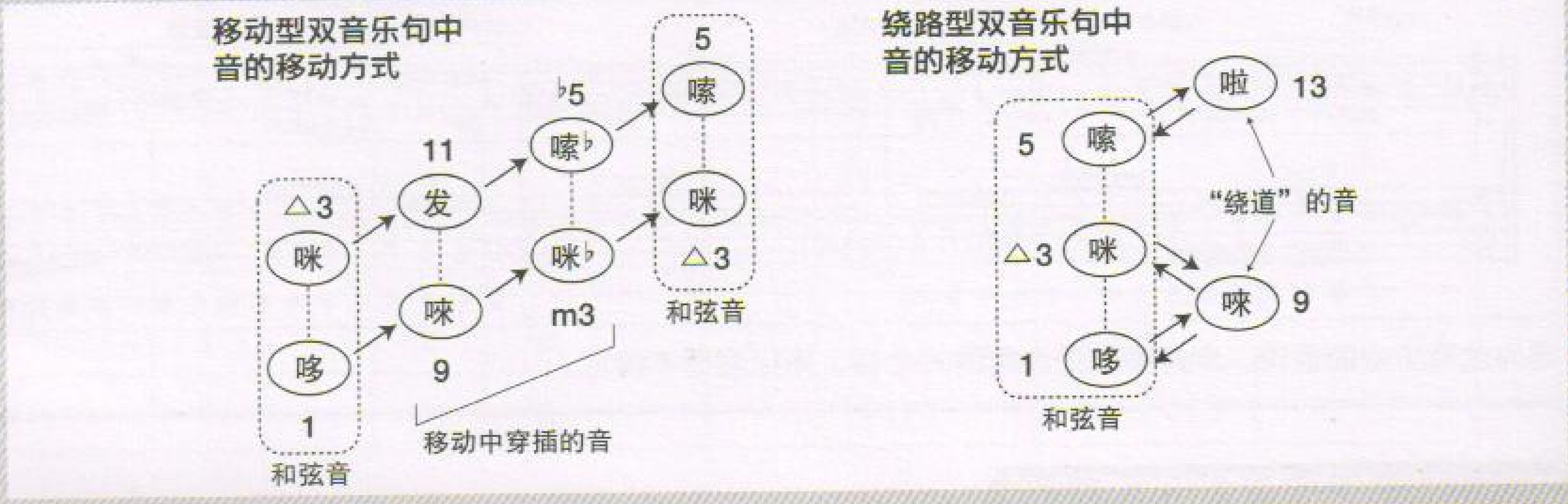


记住：大调和弦中的 9th 和 13th 音，是能够给音乐带来紧张感的“最有利的候补”。

周日 Sunday

这样来写双音乐句

图中左边显示的是，和弦音沿着一个轴，向另一个和弦音移动，在这其中还穿插了其他的音（请参考“周五篇”）。右边显示的是，和弦音固定的同时，“绕道”9th、13th 音的过程（请参考“周六篇”）。



MR.非处男

第49周

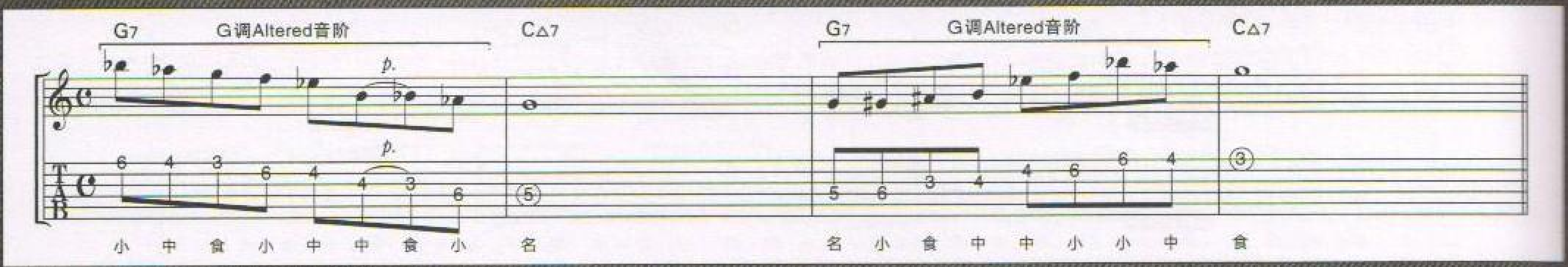
CD TRACK 49

音阶练习

爵士音阶

每日必弹 | CD 0:00~ | ♩=110

使用 Altered 音阶（减全音音阶）的基本乐句



能弹奏出这个乐句，应该就能体会到爵士乐的气氛了。

周一 *Monday* | CD 0:12~ | ♩=110 | check!

A 调、G 调 Altered 音阶



因为能稳定地接在大和弦或者小和弦之后，所以也可以说是万能的音阶。

周二 *Tuesday* | CD 0:26~ | ♩=120 | check!

加入减七和弦音的吉他 solo



间隔 1.5 个全音就成了减七和弦的组成音，给乐句增加了“不安”感。

周三 *Wednesday* | CD 0:40~ | ♩=100 | check!

莫名的不安感 = 全音阶



因为全音阶中的音符，全部都间隔均等的一个音，所以显得不稳定。

MR.非处男

爵士乐使用的音阶，多是 Altered 7th 音阶、Lydian（利底安）7th 音阶、全音阶、组合减七音阶等这样，这是光听名字都不知所云的音阶类型。本周我们先将乐理放在一边，以轻松地体会爵士乐的精华为主题，尝试去弹奏爵士风格的吉他 solo。说不定你会因此喜欢上爵士乐哦（迄今为止已经见过很多例子了）。

check!

周四 *Thursday* CD 0:53~ ♩=90

check!

使用旋律小调的优美乐句



虽然△7th 音会与 Dm7 和弦、Fm7 和弦中的 m7th 音产生冲突，但是因为爵士乐，主要在根音（低音）部分弹奏，所以问题不大。

周五 *Friday* CD 1:07~ ♩=110

check!

使用 Lydian（利底安）7th 音阶弹奏的混合乐句

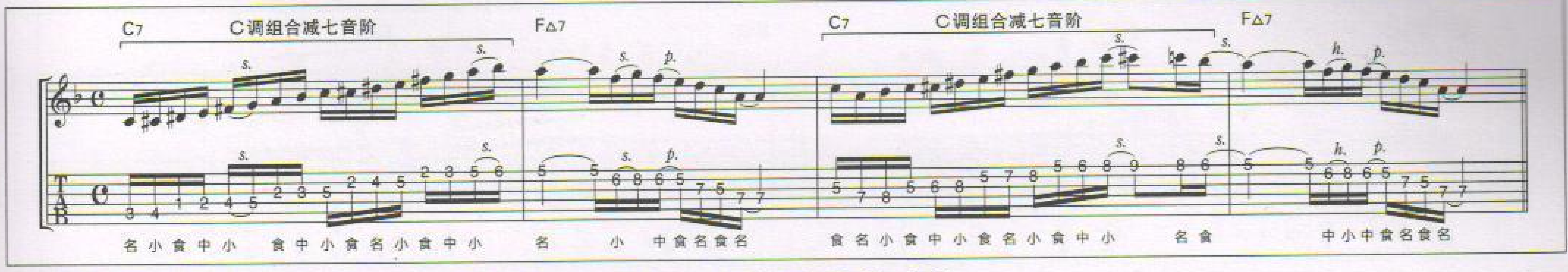


虽然弹奏七和弦基本使用的是混合利底亚音阶，但是若将 11th 音变成 ♯11th 音，即使用 Lydian 7th 音阶弹奏的话，效果感会很强。

周六 *Saturday* CD 1:19~ ♩=110

check!

用组合减七音阶弹奏爵士乐句



半音与全音机械式地交替出现的音阶叫做"组合减七音阶"。无论如何请牢记把位。

周日 *Sunday*

各音阶构成音的比较

Altered 7th音阶	1	♭9		♯9	△3		♯11		♭13		m7	
全音阶	1		9		△3		♯11		♭13		m7	
组合减 7 音阶	1	♭9		♯9	△3		♯11	5		13	m7	
和声小调音阶	1		9	♯9		11		5	♭13			△7
减 7 和声音阶	1			♯9			♯11			13		

MR.非处男

第50周

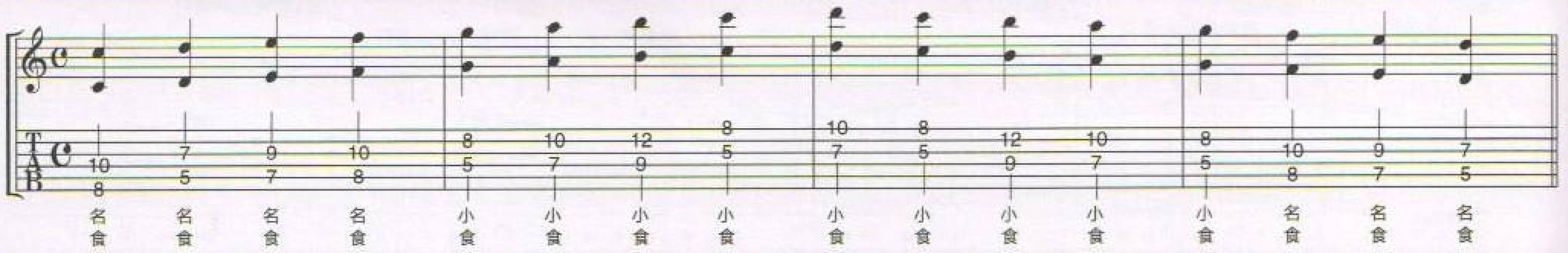
CD TRACK 50

etc 丰富技巧

使用八度音奏法的乐句

每日必弹 CD 0:00~ ♩=110

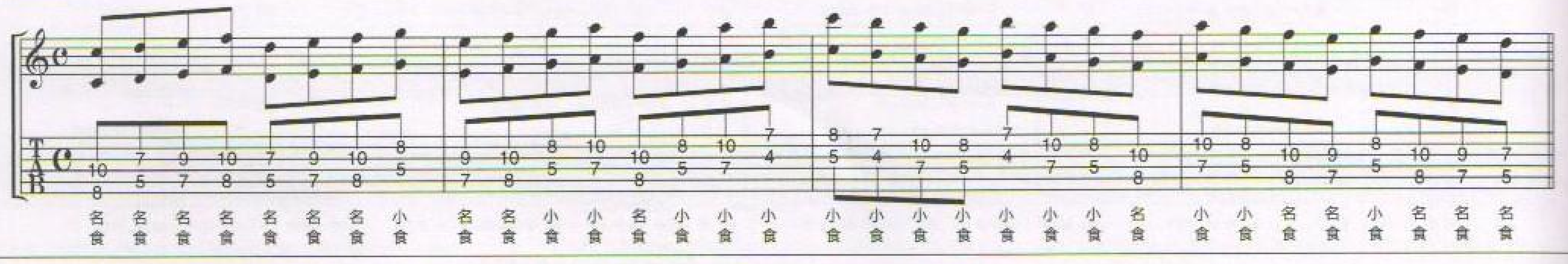
用八度音奏法弹奏 C 大调音阶



请用右手的拇指向下拨弦。除非特别说明，弹奏下面的谱例时，也是一样的要求。

周一 *Monday* CD 0:12~ ♩=70 check!

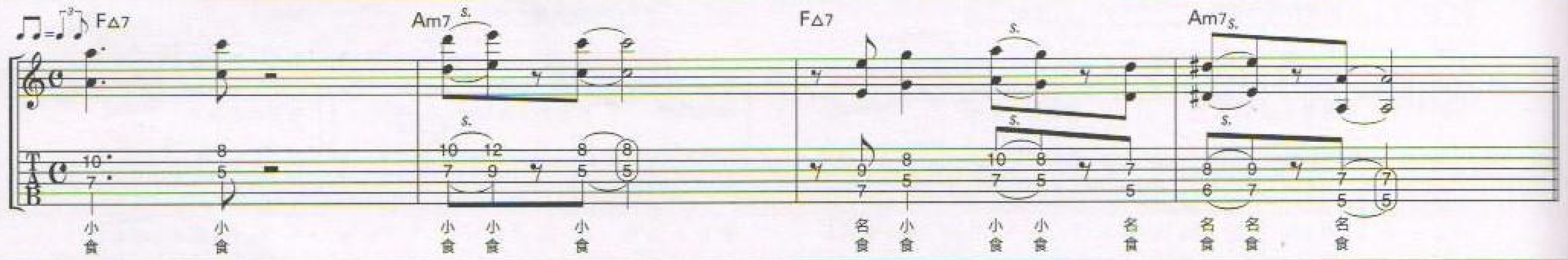
用 C 大调音阶弹奏的四连音形式



要减少换把位时的错误，就不要将注意力放在整个左手上，而是应该关注左手的食指！

周二 *Tuesday* CD 0:30~ ♩=120 check!

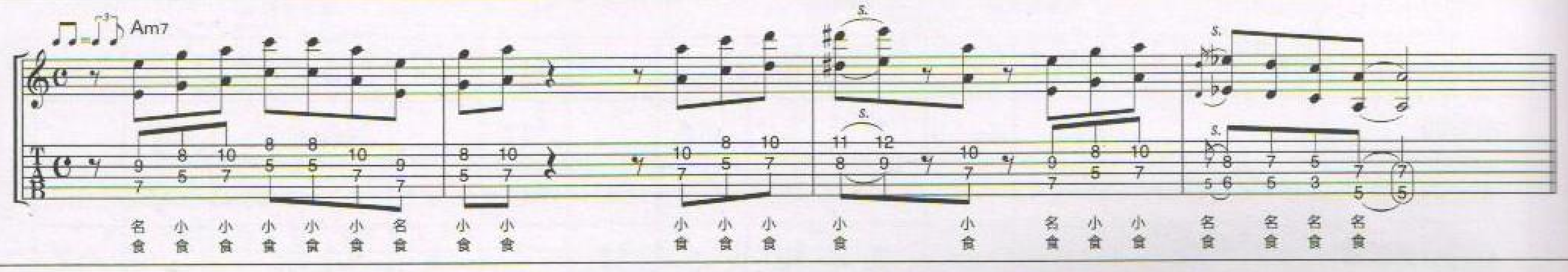
用 a 小调五声音阶弹奏的布鲁斯风格乐句



弹奏时注意，在第四小节中加入了布鲁斯音（♭5th 音）。

周三 *Wednesday* CD 0:40~ ♩=120 check!

在 shuffle 节奏中使用八度音技法



虽然后半部分是以 shuffle 节奏弹奏，但由于并不是过于跳跃的节奏，所以听起来很像爵士乐的感觉。

MR.非处男

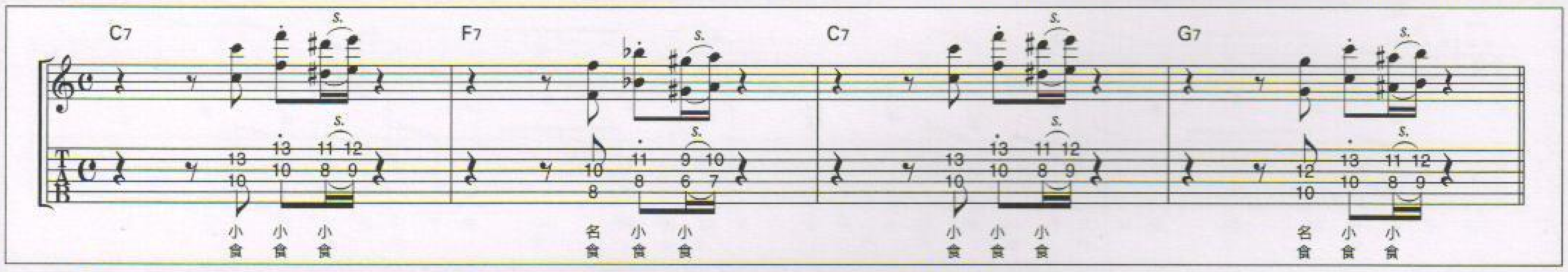
现在广为熟知的八度音奏法由 Wes Montgomery 首创的。虽然只是同时弹奏相差八度的两个音，却能营造出一种爵士乐的氛围，真是不可思议。另外，使用失真音色来弹奏的话，也非常适合作为摇滚乐队的主题旋律。要想减少弹奏八度音奏法时的琴弦噪音，左手按弦的手型很重要。请务必要掌握周日篇中介绍的手型！

check!

周四 Thursday CD 0:51~ ♩=110

使用和弦△3rd 音的八度音乐句

check!

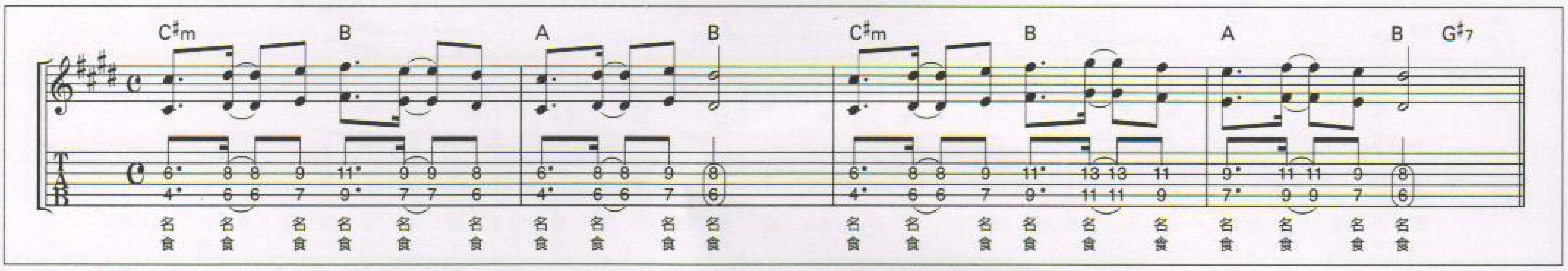


m3rd 向△3rd 音的滑弦演奏，带出了布鲁斯音乐的味道。

周五 Friday CD 1:03~ ♩=120

用失真音色来弹奏 Hard Rock 风格的八度音乐句!

check!

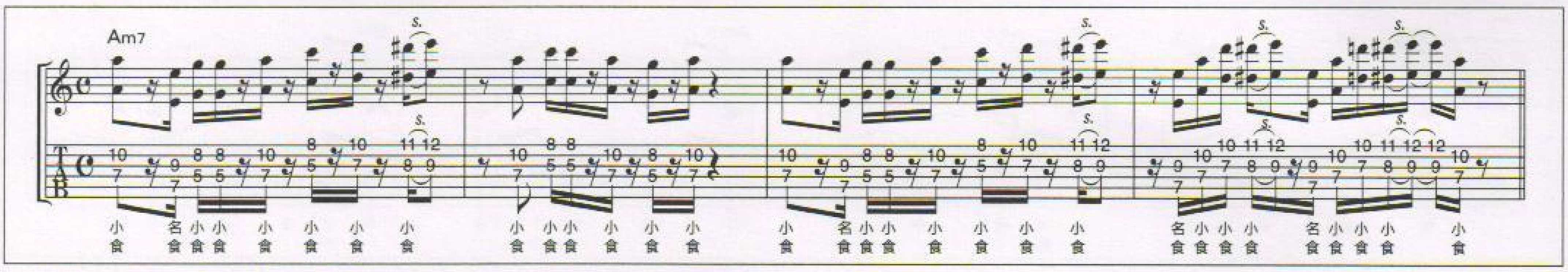


虽然爵士味全没有了，但是在这种风格中也是可以使用八度音技法的。本乐句请使用拨片弹奏。

周六 Saturday CD 1:13~ ♩=80

产生切分音的八度音乐句

check!



在连续出现十六分音符的地方，也要坚持使用右手拇指来向下拨弦。

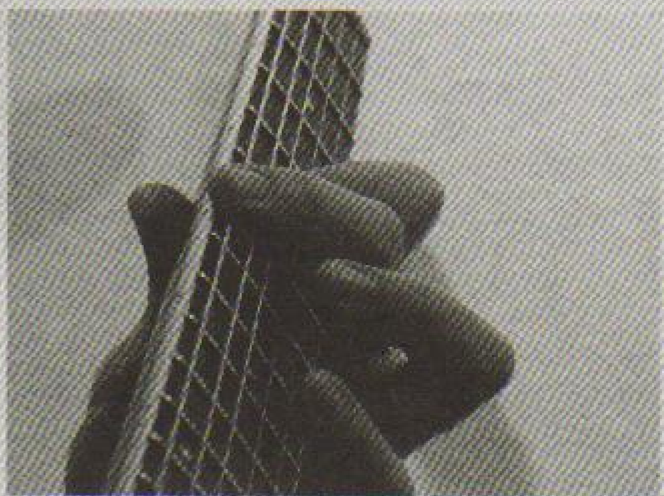
周日 Sunday

弹奏八度音奏法的手型

在使用八度音奏法时，要将不需要发音的琴弦制音，这种手型是非常重要的。照片 1 中是使用食指和无名指按弦的例子，照片 2 中则是使用食指和小指按弦的例子。关键点是将没有用来按弦的中指搭在低音弦上，来对琴弦进行制音。与此同时，使用右手的拇指向下拨动所有琴弦。这些就是八度音奏法的诀窍所在了。



照片 1：使用食指和无名指按弦的手型。



照片 2：使用食指和中指按弦的手型。

MR.非处男

第51周

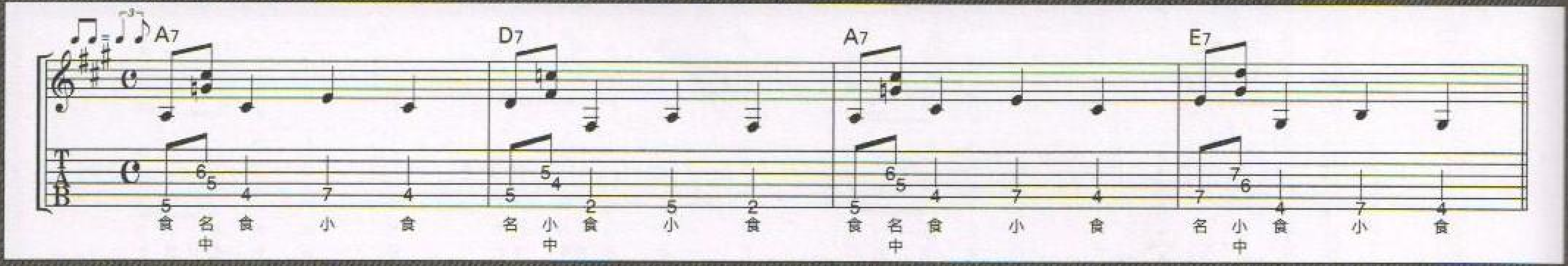
CD TRACK 51

etc 丰富技巧

流动的低音旋律 +Comping（即兴伴奏）

每日必弹 CD 0:00~ ♩=120

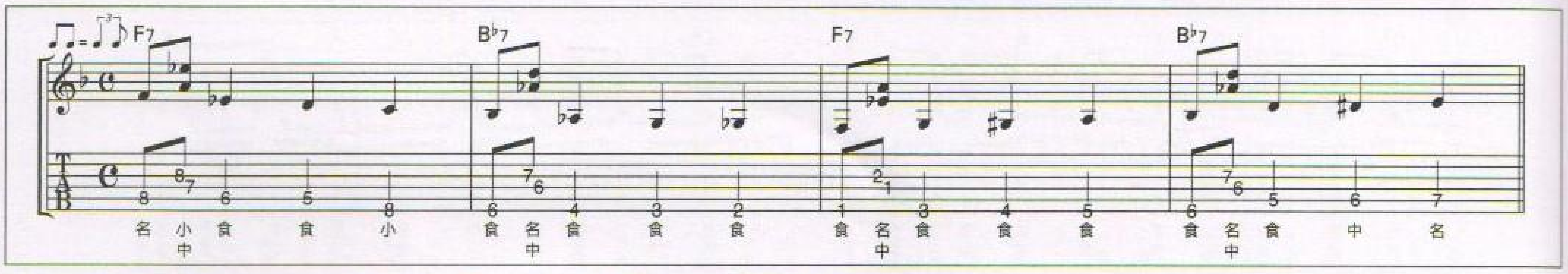
用省略形式的和弦，来弹奏 1-3-5-3 音的低音旋律



用拇指在⑤弦、⑥弦上弹奏低音旋律，食指和中指在④弦、③弦上弹奏和弦音。

周一 *Monday* CD 0:11~ ♩=120 check!

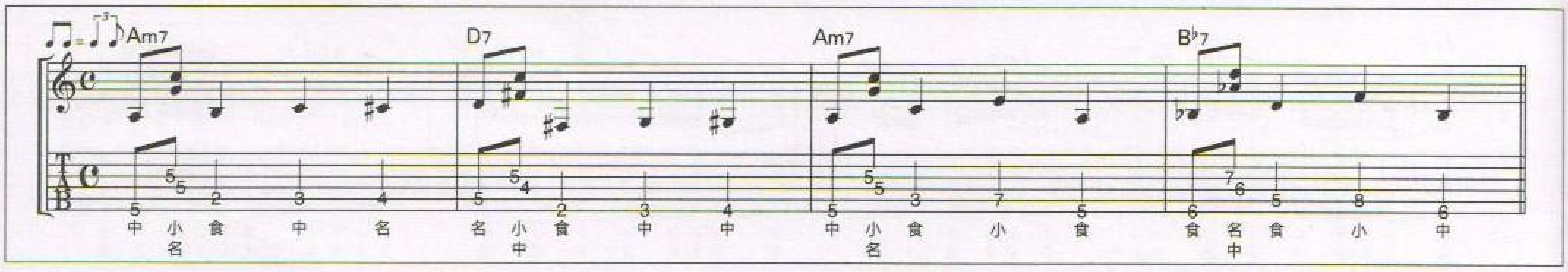
用低音旋律来连接和弦



弹奏低音时，稍微加入一些琴桥制音效果，听起来像是木贝司的感觉。

周二 *Tuesday* CD 0:22~ ♩=120 check!

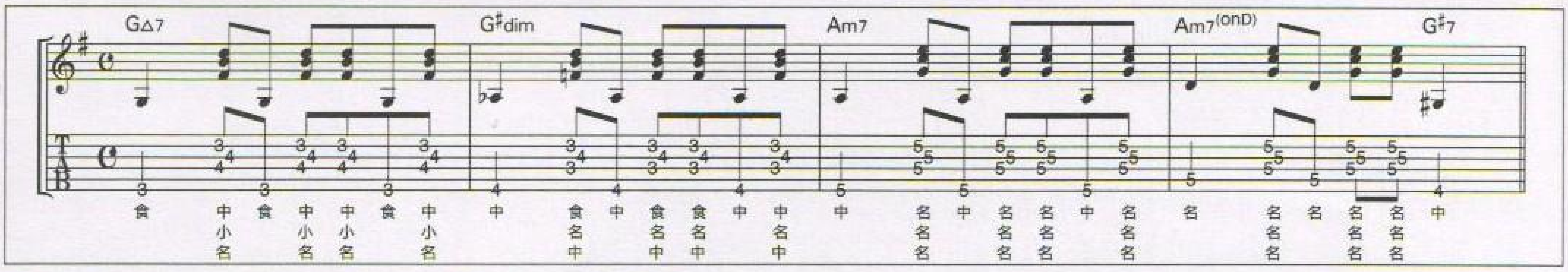
能更流畅地连接和弦的低音旋律



使用拨片来演奏低音，其余的音则使用手指来拨弦的话，你的演奏会听起来更加的鲜明。这在其他谱例中也一样适用。要根据实际情况来区分使用的弹奏方式。

周三 *Wednesday* CD 0:32~ ♩=120 check!

Bossa Nova 风格的基本节奏型



用右手的食指、中指和无名指，在④弦至②弦上弹奏和弦音。

第51周

MR.非处男

在弹即兴伴奏时，可以将低音部的旋律与乐句过渡时“Comping”的音符结合在一起。虽然说做到这样，必须要具备相关的和声知识，但也可以作为一个固定的形式来弹奏。练习完本周的谱例后，再遇到不熟悉的曲子时，也能做到只看和弦就可以伴奏了。弹奏时要采用右手拇指负责低音，食指、中指和无名指弹奏和弦音的形式。

check!

周四 Thursday CD 0:43~ ♩=120

check!

弹奏低音是和弦根音和五音的 Bossa Nova 风格节奏型

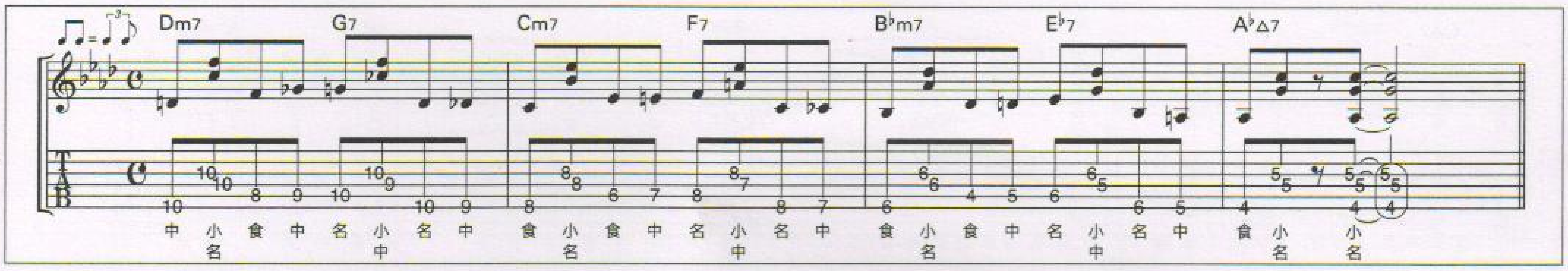


演奏 Bossa Nova 风格的音乐时，要以轻柔地触弦为原则。千万不要用力弹奏！

周五 Friday CD 0:54~ ♩=120

check!

以两拍为单位，快速变换和弦的节奏型

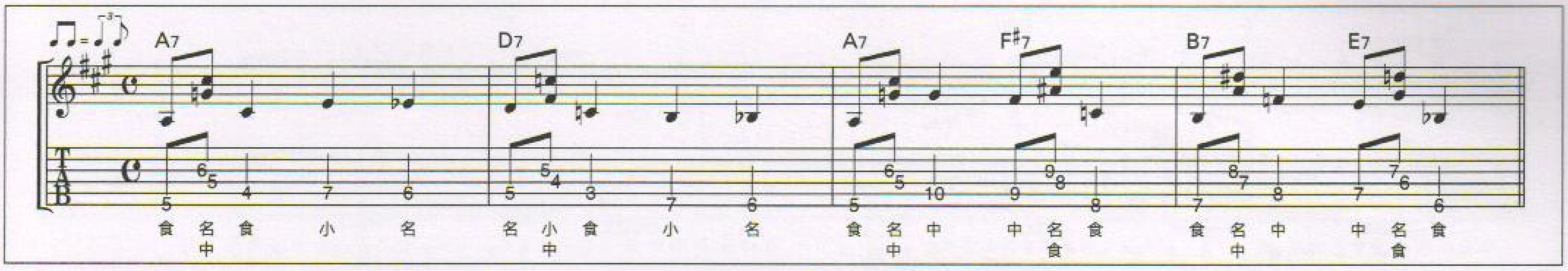


这是被称为“两拍放克”的常用节奏型，所以请整个记住。

周六 Saturday CD 1:05~ ♩=140

check!

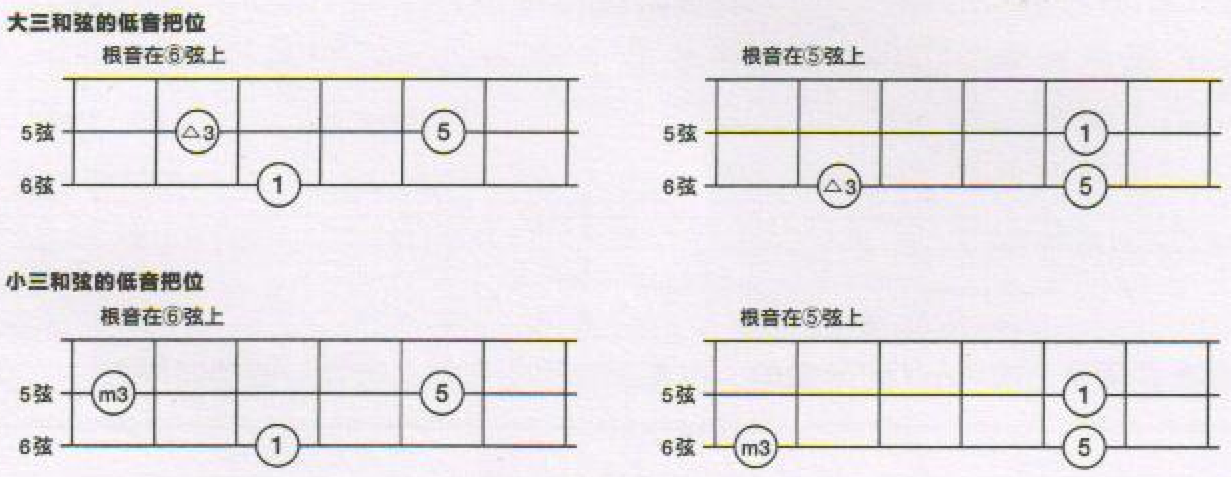
在和弦变换前，加入高半音的低音



在变换所有的和弦之前，加入高半音的低音。这也是整个乐句听起来很有爵士味的重要原因。

周日 Sunday

弹奏低音旋律时会用到的低音把位



MR.非处男

第52周

CD TRACK 52

etc 手富技巧

爵士风格的吉他 solo

每日必弹

CD 0:00~ ♩=100

省略型的和弦指型→单音的组合

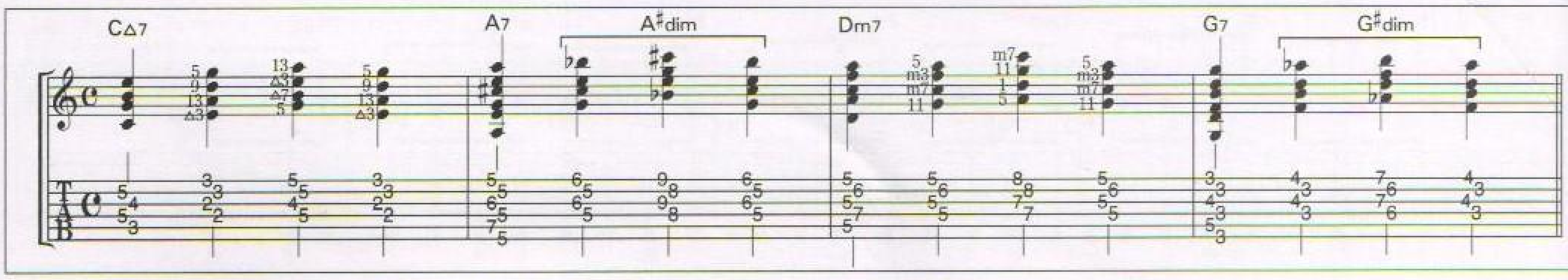


非常简单的乐句，但是能用手指优美地弹出来的话，也是非常有爵士味的！

周一

Monday CD 0:13~ ♩=90 check!

练习在和弦中加入带有“紧张感”的音符

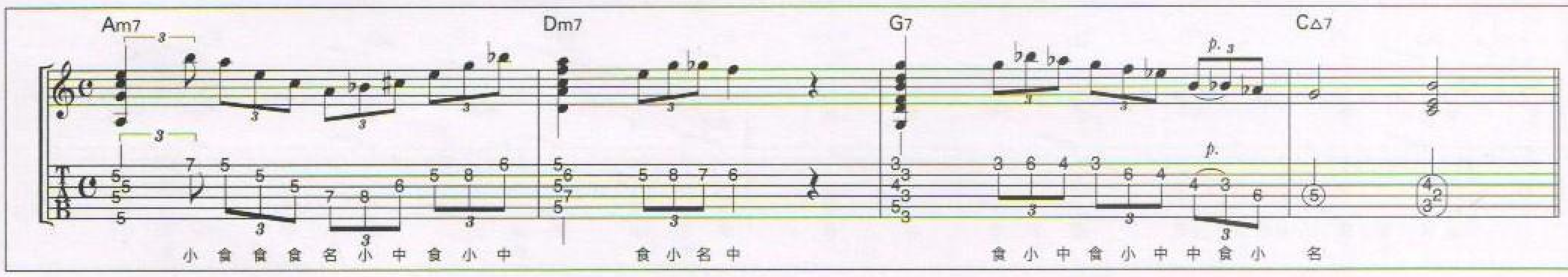


这是在基本的和弦按法中，加入可以带来“紧张感”的音符的和弦指型基础练习。

周二

Tuesday CD 0:27~ ♩=80 check!

“和弦→单音”的实践性的爵士乐句

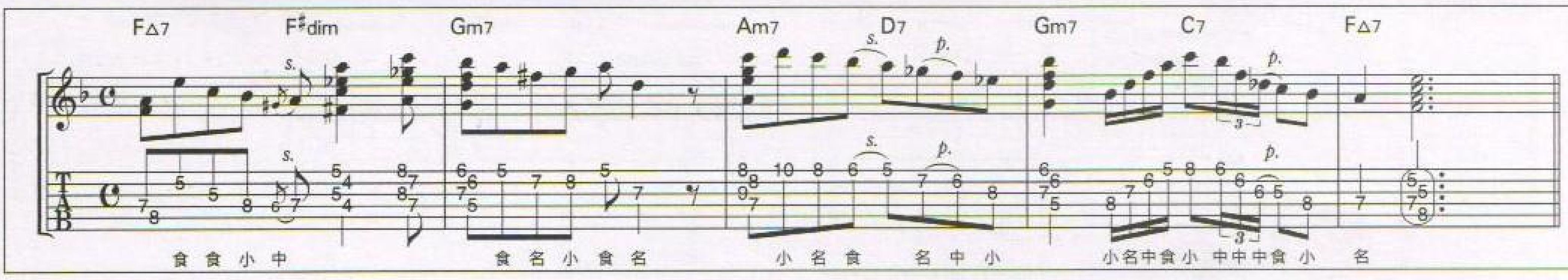


第一小节的第三拍可以看成是 A7 和弦，然后弹奏带来不安感的 A♯ 减七和弦音。第三小节是 G 调的 Altered 7th 音阶。

周三

Wednesday CD 0:43~ ♩=90 check!

快速变换和弦的爵士吉他 solo



在第二、第四小节中出现的根音在④弦上的 Gm7 和弦指型，也是弹奏爵士乐的必修课！要使用中指按①弦、②弦。

MR.非处男

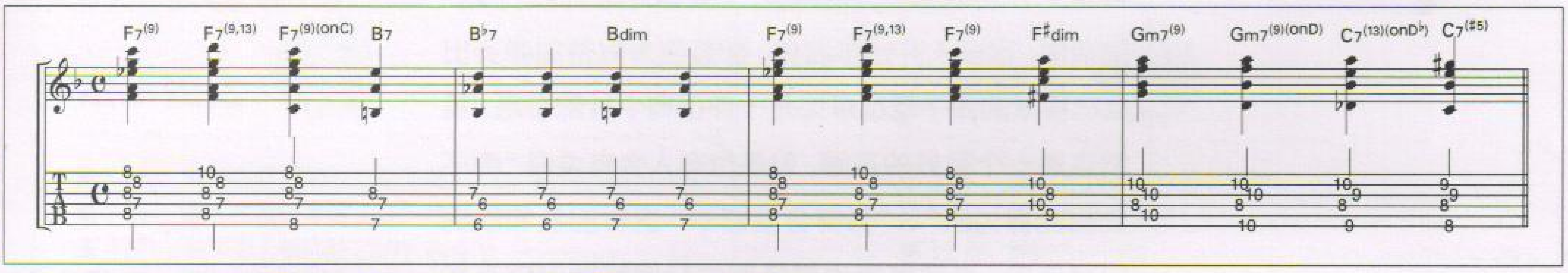
仅靠一把吉他，就能弹奏出加入了即兴音符的音乐，这就是爵士吉他 solo 的魅力所在。基本来说，就是将和弦音与单音组合在一起进行弹奏。另外，弹奏时加入能带来“紧张感”的音符，从而发展和弦色彩也是必须的。原本是需要扎实的音乐理论作为基础的，但本周还是先来轻松地进行挑战吧。可以把这作为进入深奥的爵士吉他 solo 世界的入口哦。

check!

周四 Thursday　CD 0:59~　♩=120

check!

弹奏以四分音符来划分节奏的和弦伴奏



大师 Jim Hall 常弹奏的更加复杂的节奏型。弹奏时要用身体来感知律动。

周五 Friday　CD 1:10~　♩=110

check!

后半部分出现汹涌波涛般十六分音符的吉他 solo 乐句



前半部分乐句是由和弦→单音组成的，后半部分变成了全部使用单音弹奏的速弹乐句。很考验手上功夫！

周六 Saturday　CD 1:21~　♩=110

check!

弹奏像在和弦间跨越的 solo 乐句



第一小节是 c 旋律小调音阶。也是爵士音的特征所在。

周日 Sunday

爵士吉他 solo 的名家

提到爵士吉他 solo 的名家的话，首先浮现在脑海中的就是 Joe Pass 了。大家可以搜索一下他的《Virtuoso》专辑的销量。

笔者还推荐大家听听英国吉他手 Martin Taylor 的作品，他也被 Chester Burton Atkins 称赞为“最棒的吉他手”，他的高难度的吉他技艺，可能会被普通的听众所忽视，但从专业角度讲，可以说是已经上升到了艺术的境界了。有的人可能会被 Bill Evans 的钢琴演奏所打动，然后产生类似“我也要像 Bill Evans 那样弹钢琴！”这样的想法吧。作为吉他手，听了 Martin 的演奏，可能会产生“我不是弹琴的这块料儿”的念头。只有通过长期的基础练习，才能够最终成为拥有出类拔萃吉他技巧的吉他手。

MR.非处男

第365天!

写在最后的建议

完成了前面364天的基础练习，各位真的是辛苦啦！ 作为最后一天的内容，主要想介绍关于"个性"的话题。很多人开始学吉他，都是因为觉得能弹奏出自己喜欢的曲子或是乐句是一件很有个性的事吧。虽然这是一个很好的开端，但是也有人会有类似"弹不会就觉得讨厌"、"弹得会就喜欢"这样固执和软弱的想法吧。其实笔者也曾经历过只偏好摇滚以及乐队的一边倒的青春时代，甚至曾经觉得这辈子也不可能弹好复杂的技巧。但是在诸多情况逼迫着自己去学习并最终掌握了复杂的技巧后，真的会感到很开心！而且接下来在理解爵士吉他中的"低音旋律"技巧时，就变成"不管怎样，也要去尝试尝试"这样积极的心态了。所以，如果仅仅是以"弹不会"为理由，就畏惧面对自己所未知的领域的话，实在是太可惜了。如果能按要求完成本书的练习，那么对如何弹奏各种风格的吉他，应该大体上都能做到心中有数了吧。总之，这本书只是为你打开了一扇大门，今后选择演奏什么风格的音乐，则完全取决于你自己的个性了。 不管怎样，今天是完成了一年练习的纪念日。去喝一杯，好好奖励一下自己吧！（未成年人只能喝饮料啦！）最后，还是要感谢各位能坚持将本书练完！我们后会有期！

开始日

______ 年 _____ 月 _____ 日

结束日

______ 年 _____ 月 _____ 日

下个目标 就写在这里吧！

MR.非处男

入门→进阶・高度定制

[全风格・电吉他基本功训练]

电吉他手的养成计划365日！

52周的练习示范演奏全收录CD附赠

著・演奏 宫胁俊郎

翻译 金磊



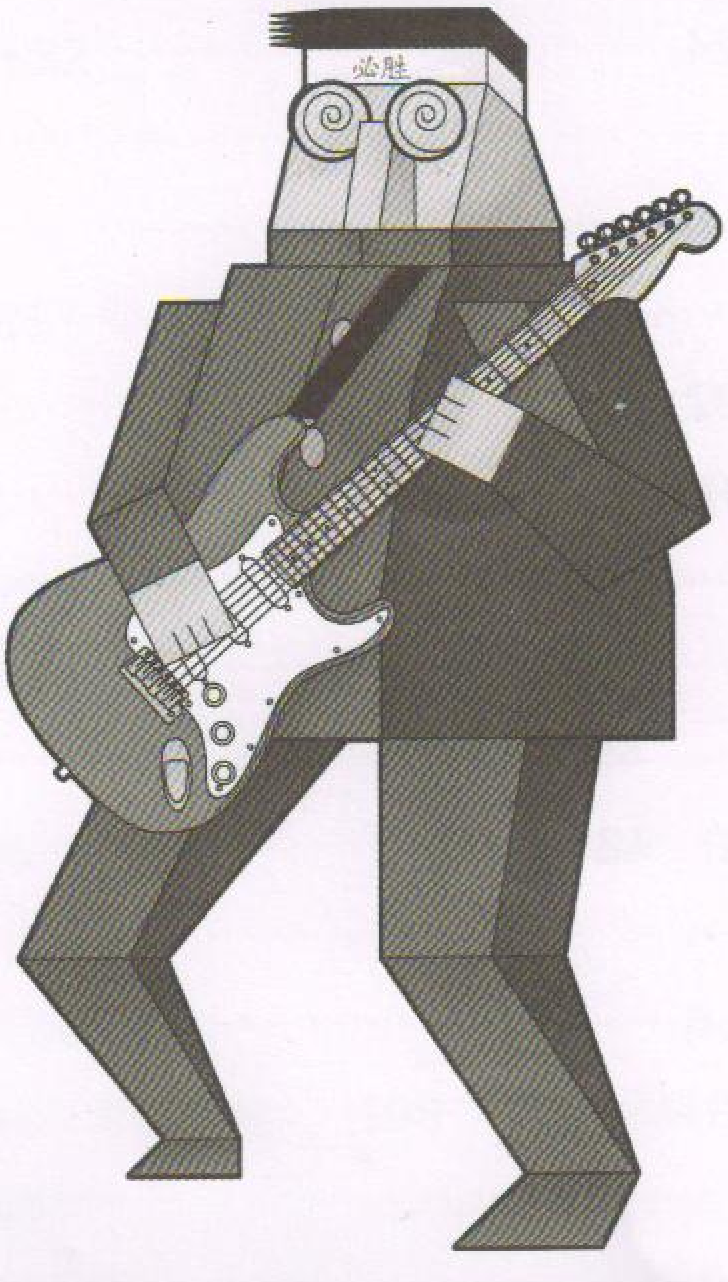
宫胁俊郎

作者简介

1965年出生于日本兵库县。23岁时成为职业吉他手，活跃于音乐舞台上。著有《终极吉他练习簿》《一个月吉他基础训练》等教材。同时，也在开设于东京练马区的吉他学校中授课。2010年，制作可运行于iPhone手机上的摇摆东京塔和复活节岛石像的趣味节拍器软件——MiyaMetro。（搜索关键字：miyametro）

http://miyatan.cup.com

Special Thanks To Maito



湖南文艺出版社

RittorMusicMook